

RörelseKraft är holistisk träning – kraftfull, atletisk och mjuk

Hela passet är ett sammanhängande flöde av rörelser där du arbetar med kroppen som en helhet i samspel med andningen. Alla träningsbara aspekter finns med: *uthållighet, styrka, stabilitet, rörlighet, koordination och närvaro*. Med denna klass kommer du din kropp närmare.

I slutet av klassen tonar vi ner och stannar i stillhet i stretchande positioner och blir alltmer avslappnade och närvarande för varje andetag. Ibland avslutar vi med en skön, prestigelös meditation eller bodyscan.

Morgonklass: Torsdagar kl. 06:10 - 07:00 14 januari t.o.m. 29 april

Plats: Fias Kraft & Hälsa, Hälsostudion på Flädervägen 2H, Nyköping eller LIVE ONLINE

Hur länge: 15 tillfällen á 50 minuter, med uppehåll för påsk v. 13

Missad klass: Tas igen i alla övriga grupper i hälsostudion eller online - under terminens gång

Kostnad på plats i Studion: 3750 kr (Endast tre deltagare på plats i Hälsostudion med Fia)
Kostnad Live Online: 3000 kr (Delta hemifrån - med samma guidning och känsla)
För dig i Hälsoklubben: 2250 kr (Live online)

Drop-in i mån av plats (Live online: 250 kr, På plats: 350 kr)

Klädsel: Sköna mjuka kläder med rörelsefrihet, barfota.

Anmälan är bindande och sker via: fia@krafthalsa.se

Betalning: Faktura med sista betaldag 30 december. Uppdelning möjlig - meddela vid bokning.