

# RörelseKraft

*Holistisk träning  
Som får Dig att utvecklas på alla plan!*



## **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. 06:00 20 augusti t.o.m. 26 november

**Plats:** Fias Kraft & Hälsa, **Hälsostudion** på Flädervägen 2H, Nyköping – även **Live online**

**Hur länge:** Ett pass per vecka á 60 min, 15 tillfällen

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

**Kostnad på plats i Studion:** 4000 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](mailto:fia@krafthalsa.se)

**Betalning:** Faktura med sista betaldag 31 juli. Uppdelning möjlig - meddela vid bokning.

