

SOMA MOVE®



Holistisk träning

Som får Dig att utvecklas på alla plan!



SOMA MOVE är holistisk rörelselära – Kraftfull, atletisk och samtidigt mjuk

Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där du arbetar med kroppen som en enhet i harmoni med andningen. Alla träningsbara aspekter såsom *kondition, uthållighet, styrka, explosivitet, stabilitet, rörlighet och koordination* är förenade. Med denna klass kommer du din kropp närmare.

SOMA MIND I slutet av MOVE klassen tonar vi ner och stannar i stillhet i stretchande positioner och blir alltmer avslappnade och närvarande för varje andetag. Passen kan komma att avslutas med en skön, prestigelös meditation eller bodyscan. ”Ibland händer det som mest när du gör som minst.”

Morgonklass: Torsdagar kl. 06:00 21 Augusti t.o.m. 27 November

Plats: Fias Kraft & Hälsa, **Hälsostudion** på Flädervägen 2H, Nyköping samt **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

Kostnad för Hälsoklubbare Live Online: 2250 kr

Drop-in-pris enstaka tillfälle, Online: 250 kr, IRL: 350 kr

Klädsel: Sköna mjuka kläder med rörelsefrihet, barfota.

kropp i balans

Anmälan är bindande och sker till Fia: fia@kraftthalsa.se

Maila in dina kontaktuppgifter i samband med din anmälan:

Namn, personnummer, adress, postnummer, postadress och telefonnummer.

Betalning: Fakturering med sista betaldag 31 Juli.

Uppdelad betalning möjlig. Meddelas vid bokning!

Det går utmärkt att anlita mig för enstaka privata grupp- eller företagseven, individuellt och som par.