



Välj två
lämpliga program
(å 45 min) för en
stärkande
TYKY-dag!

Fantasia TYKY-dag

Handledd motion

- Gymstick
- Käppgympa
- Hållningsgympa
- Vedgympa à la Härmä
- Lår-stjärt-mage-gympa
- Då tiden tillåter-avslappning
- Jättebollgympa
- Bollspel
- StepBody
- Yogastretching
- Ryggstärkande samba
- Konditionsboxning
- Taiji (nybörjartimme)
- Box Bic
- Latinorytmer
- Easy Step
- Kettlebell
- Step & Pump

Föreläsningar

- Rygginfo
- Motion och kost
- Ergonomins ABC
- Hälsomotion
- Muskelkondition
- Nyttig kost
- God sömn
- Nycklar till välbefinnande
- Övervikt och viktbalans

Hantverk (materialavgift 5 €/pers)

- Skapa med filtning
 - grunderna i nålfiltning
- Knåpa med järntråd
 - prydnads- och bruksföremål
- Kul med pärlor – pärlhalsband

Buffémåltid och tillgång till spabadet

43 €/pers. (min. 10 personer)

33 €/pers. (min. 20 personer)