



Sammenslutningen af Aktive Idrætsforeninger
Inviterer frivillige instruktører - seniorforeninger -
kommuner til

WORKSHOP I STOLE-YOGA 2020

Onsdag d. 04. marts kl. 10.00 i Idrættens Hus Stadionvej 50 opg. K st.
5200 Odense V



Dagens program:

10.00 – 13.00 (møde omklædt)

På workshoppen introduceres stole-yoga for deltagerne med et oplæg om grundprincipperne i stole-yoga.

Deltagerne afprøver et udvalg af øvelser og skal prøve at lave deres eget mini-program så man er klædt på og inspireret til selv at bruge stole-yoga i undervisning af seniorer.

Deltagerantal 15 personer

Underviser: instruktør: Ina Lykke Schmidt

I indlagte pauser er der frugt og vand. Dagen slutter med kaffe/the og boller med pålæg.

Tilmelding senest Fredag d. 21. februar 2020 med navn og forening til saiaktividraet@gmail.com

SAI medlemmer Kr. 285,00 pr. deltager

Ikke medlemmer Kr. 385,00 pr. deltager

Indbetales til Spar Nord Bank på kt. 9219 2190044818 ell mobile pay 29 26 99 13

Nærmere info: Annie Stolzenbach 29 26 99 13

Vi glæder os til en dejlig dag sammen!

www.saiaktividraet.dk Facebook. Sai Idræt

