

# Yoga og pilates på stranden for alle

**Fredag d. 30 august**

Kom med til en dag på stranden, hvor du vil få både sved på panden og pulsen helt ned.

Der vil være mulighed for at vælge to ud af tre hold af 45 min. varighed.

De tre hold der udbydes er hatha yoga, vinyasa/flow yoga og pilates.

De tre hold foregår på samme tid og efter de 45 min kan man prøve en af de andre hold.

Efterfølgende slutter vi af med 10 mins fælles afspænding.

Vi mødes ved ishusets parkering og går samlet ned til stranden.

**Medbring:** Håndklæde/ liggeunderlag/yogamåtte, evt. kaffe og badetøj

**Prisen:** Gratis

**Hvor:** Tirsbæk strand, Strandvejen 187

**Tidspunkt:** kl. 10.30 - 13.00 inkl. pauser og hygge

**Tilmelding:** Idræt i dagtimernes kontor i Vejle senest to dage før



## Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51F – 7100 Vejle – Tlf. 75 72 05 11  
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – E-mail: [info@iidvejle.dk](mailto:info@iidvejle.dk) – [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)