

STAR erbjuder:

## SomaMove®



SomaMove® är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där du både tränar styrka, kondition, rörlighet, stabilitet och balans.

### INFORMATION

Tid: Tisdagar kl 17.30 – 18.30. Start: 20/3

Plats: S:t Eriks gymnasium, ingång från Ångströmsgatan 14 A

Kostnad: 400 kr för 10 ggr. Icke medlem betalar 800 kr (10 ggr)

Ledare: Janni Ringdahl

Klädsel: Sköna att röra sig i, inte för varmt, barfota (möjligen fivefingers) yogamatta att föredra.

Anmälan: Mejla din anmälan till [star@stockholm.se](mailto:star@stockholm.se)

Avgiften sätts in på STAR:s pg 837 20-3 senast 12 mars. Uppge ditt namn, medlemskortsnr, aktivitet och tel. nr när du betalar för att garantera dig en plats.

Minst 10 st. deltagare krävs för att kursen/aktiviteten skall genomföras.