

## VIL DU GÅ TIL YOGA ELLER PILATES I BISSERUP?

BISSERUP HAVNEVEJ 56, BISSERUP, 4243 RUDE

Jeg tilbyder følgende hold:



### MANDAG:

09:00-10:30 Yoga

17:00-18:30 Yoga

### TIRSDAG:

08:00-09:30 Pilates

### ONSDAG:

09:00-10:30 Pilates

17:00-18:30 Pilates

### TORSDAG:

08:00-09:30 Yoga

Holdene er fortløbende, med maks. 7 deltagere. Der er mulighed for (efter aftale), at deltage en anden dag end dit sædvanlige hold, hvis du er forhindret der.

Pris: 1040 kr. for 8 træningsgange à 1½ time.

Jeg afholder også workshops med bl.a. fodtræning og restorativ yoga (yoga i hvile/ genopbyggende yoga).

Udover hold og workshops, tilbyder jeg individuel træning/genoptræning og massage.

Hvis du er interesseret eller har spørgsmål er du meget velkommen til at **sende sms eller ringe til mig ☺**



**Mette Jørgensen (FysMette), tlf. 22 87 77 70**

**Yogalærer (Hatha Yoga, uddannet hos Dansk Yoga), Fysio-pilates instruktør, mindfulness instruktør, massør og fysioterapeut.**