

SCIENCE OF STRETCHING™

## - Målrettet fleksibilitet trening

Lyst å bli mykere og smidigere før sommeren?

House Of Mindful Movement med Lena Kralicek arrangerer Science of stretching kurs uke 23-25, til sammen 8 ganger hvor hver trening er på inntil 60 min.

SCIENCE OF STRETCHING™

Er et kurs med Målrettet fleksibilitetstrening som vil hjelpe deg med blant annet stiv rygg og skuldre, låste hofter og stramme hamstrings, knær og ankler. Disse klassene er enormt populære rundt om i verden fordi de leverer fleksibilitetsresultater raskt.

Dette er ikke et yoga kurs, men et fleksibilitets kurs der vi bruker teknikker som forskningen har vist gir mest effektiv fremgang.

Dette er et kurs som vil hjelpe deg som har lyst å øke din fleksibilitet uansett utgangspunkt du har, om du føler deg stiv som en stokk, ja nå har du sjansen å endre på det ☺

Tidspunkt er kl 16.30-17.30 disse kursdagene:

- Uke 23: Mandag 3. Onsdag 5. og Fredag 7. juni
- Uke 24: Mandag 10. og Onsdag 12. juni
- Uke 25: Mandag 17. Onsdag 19. og Fredag 21. juni

I tillegg vil du få ulike hjemme øvelser du oppfordres til å gjøre mellom hver kurs kveld, ca 10 minutter daglig.

**Tid:** kl 16.30-17.30

**Sted:** House Of Mindful Movement, Nordlandsveien 43, 8628.

**Pris for hele kurset:** 2000,-



Dette er rolige klasser med samtidig krevende på sitt vis.

Du får trygg og sikker veiledning og lærer teknikker som hjelper deg å gradvis å få den progresjon du ønsker.