

Flott digitalt tilbud til alle medlemmer i NORILCO Oslo:

A graphic advertisement for a yoga course. It features a pink header with the text 'BLI MED OG SENK SKULDRENE PÅ GRATIS YOGAKURS'. Below this, on a yellow background, is the text 'Yogatime hver mandag : fra 15.11.21 til 13.12.21 kl. 20:15-21:15 Holdes på Zoom Meld deg på!'. At the bottom, it says 'For mer informasjon: kontakt Barbara via nuoslo@norilco.no'. On the right side, there is an illustration of a woman in a purple top and orange pants performing a yoga pose with her arms raised. In the bottom left corner, there is a logo for 'NORILCO's UNGDOM' with a stylized 'NU' in a circle.

**BLI MED OG SENK SKULDRENE
PÅ GRATIS YOGAKURS**

**Yogatime hver mandag :
fra 15.11.21 til 13.12.21
kl. 20:15-21:15
Holdes på Zoom
Meld deg på!**

For mer informasjon:
kontakt Barbara
via nuoslo@norilco.no

NORILCO's
NU
UNGDOM

**Hjertelig velkommen til gratis Yoga-kurs
mandager kl 20:15 til og med mandag 13.12.21.**

Meld deg på her: Påmeldingsskjema: <https://forms.office.com/r/YfTOCH06hm>

Yogainstruktøren sier

„Det er helt frivillig om du vil ha kameraet av eller på.

Hvis du synes det er greit å ha det på, har jeg mulighet til å justere underveis - hvis det er behov for det.

Det er fint hvis du har tilgjengelig et pledd (eller to), en pute og kanskje noe til å ha over øynene under avspenning, det du trenger for å sitte og ligge komfortabelt.

Jeg har planlagt en rolig time, med fokus på å styrke kjernemuskulaturen og til å få bevegelse inn i hele kroppen. Varmt velkommen!”

Zoom-lenke for timen (den samme hver gang):

<https://us06web.zoom.us/j/84796437672?pwd=L2FWekkyMk53WTBsdkNJZDY5cE5PdZ09>

Meeting ID: 847 9643 7672

Passcode: velkommen

Vi håper mange vil benytte seg av tilbudet!

Vennlig hilsen

styret i NORILCO avd. Oslo