



Vi fortsetter suksessen med gratis, digitalt yogakurs

Tilbudet er åpent for alle våre medlemmer, uavhengig av alder og fysisk form.

Kurset vil foregå hver mandag kl. 20.15-21.15 med oppstart **9.januar 2023**.

Kurset holdes på Zoom. Dette er rolige timer med enkle øvelser som passer for de fleste. Du får god instruksjon, og du kan se hvordan øvelsene utføres. Timene gir avspenning og har i tillegg fokus på styrking av kjernemuskulatur, balanse og bevegelighet.

Link til kurset sendes ut etter at påmeldingen er mottatt, og senest dagen før oppstart. Det er helt frivillig om du vil ha kameraet ditt av eller på.

Praktisk å ha tilgjengelig: Matte/teppe og pute for å ligge/sitte komfortabelt. Om du ønsker å delta hver gang eller bare enkelte ganger, er helt opp til deg.
Det holder å melde seg på én gang.

[Påmelding her!](#)

For mer informasjon kontakt: Jorid Haavardsholm via oslo@norilco.no eller telefon 992 69 815

Kursperiode 9. januar til 12. juni

Det blir **ikke** kurs følgende dager:
10. april (2. påskedag), 1. mai og 29. mai (2. pinsedag)

Velkommen skal du være!
Med vennlig hilsen styret i NORILCO Oslo

