

# YOGA



Hösten 2020

## Vi startar höstterminen måndag 5/10

Om läget när det gäller smittspridningen av covid-19 fortsatt håller sig på den stabilt låga nivå som varit fallet den sista tiden är min ambition att hålla yogaklasser på ett corona anpassat sätt under hösten, med start måndag 5/10.

Som alla vet är det viktigt att vi alla följer Folkhälsomyndighetens regler och rekommendationer. Håll avstånd, tvätta händerna och stanna hemma vid minsta symtom.

Av den anledningen innebär det för HjärteRummets yogaverksamheten lite Anpassningar och därmed lite förändringar jämfört med de tidigare 8 åren på Sjövinden.

För att kunna hålla ett gott avstånd till varandra så begränsas yogagruppen till 12 st. deltagare /pass

Jag vill fortsatt ha öppna yogaklasser men med föransmälan.(Drop in endast i mån av plats.)

Sätter upp en lapp när det är ” fullbokat”på dörren nere i entren.

För att vara säker på att plats finns behöver du alltså anmäla dig i förväg till pass du önskar delta i.

Detta gör du via att smsa namn/dag/ pass eller ringa till 070-309 55 57.Invänta sedan bekräftelse på din bokning. Du kan boka dig tidigast dagen innan aktuellt pass och senast 1 timme innan passet startar. Viktigt att du också avbokar dig senast 2 timmar innan passet om du fått förhinder och vet att du inte kan komma, så någon annan om möjligt kan få din plats.

Du tar med dig egen yogamatta, filt och v.b kudde.(Kommer finnas engångsskydd att lägga under din matta.)

Vill du ha vatten så ta med dig egen vattenflaska med lock.(Ingen servering av yogithe,vatten denna termin)

### SCHEMA YOGAKLASSER

V.41-V.50

( uppehåll v.44 höstlov samt inställt ons.11/11 kl.10)

Måndagar 17.30-18.45 samt

19.15-20.30

Onsdagar 10.00-11.30 samt

16.30-17.45

Klippkort 10 ggr 995:- 5 ggr. 550:- ( personligt gäller 1 år )För er som redan köpt och p.g.a corona haft uppehåll,

förlängs det med 3 månader. Enstaka yogapass 150:-

*Men bortom allt detta så.....SKAPAR VI TILLSAMMANS ENERGI, BALANS,STILLHET O MEDVETENHET i hösten.....så varmt och hjärtligt välkommen!*

