

## **Yogalates (Yoga + Pilates) med Elin Hägglund -för Lidingö Golfklubbs medlemmar**

Vi fokuserar främst på golfmuskler såsom bål, axlar, höft och rygg. Vi kommer arbeta med styrka, rörlighet samt balans.

### **Prova på paket**

Torsdag 17/10 kl: 16:30-17:30

Torsdag 24/10 kl: 17:30-18:30

Torsdag 31/10 kl: 17:30-18:30

**Pris:** 600 kr

**Vid fortsatt intresse förlängs kursen med ytterligare 6 tillfällen, torsdagar  
kl: 17:30-18:30.**

**Pris:** 1 200 kr

**Plats:** Lidingö Golfklubb

### **Utbildning:**

Elin är utbildad Hälso pedagog med en kandidatexamen, med huvudområdet idrott inriktning hälsa, Gymnastik och Idrottshögskolan, Stockholm.

Elin är certifierad 200 H, Hatha Yoga lärare, via Light Yoga (Yoga Alliance Certified Yogaschool 200h).

**Anmälan till:** [elin@bassrock.se](mailto:elin@bassrock.se), först till kvarn.

