



Beskrivelse

Styrk kroppens centrale muskler, mærk velværet og hav en hyggelig stund i trygge rammer.

HVAD HANDLER AKTIVITETEN OM?

Yoga og pilates hjælper med vejtrækning og at sænke tempoet i en travl hverdag. Aktiviteten foregår i et roligt tempo – hvor du får et afbræk i hverdagens stress og høje tempo.

Pilates hjælper med at styrke kroppens centrale muskler, mens yoga har mere fokus på at opbygge smidighed og velvære.

Pilates er udviklet med stor inspiration fra yoga, og der er derfor nogle øvelser, der går igen fra yogaen.

HVEM HENVENDER AKTIVITETEN SIG TIL?

Klasser og hold fra ungdomsuddannelser i Aalborg Kommune.

Særligt de som ønsker at præge til udstrækning, fysisk og psykisk velvære.

HVAD KAN I FORVENTE?

Forvent en hyggelig eftermiddag, hvor der er plads til både at udfordre sig selv og tage det i et roligt tempo.

HVAD SKAL I MEDBRINGE?

Kom iklædt tøj egnet til bevægelse, og medbring drikkedunk og håndklæde.

Der er omklædningsrum i SKANSEN Idrætscenter – spørg endelig i receptionen.

HVOR FINDER I OS?

Aalborg Firmaidræts Yoga og pilates afholdes i SKANSEN, Lerumbakken 11, 9400 Nørresundby.

Mød os i SKANSEN Idrætscenters forhal ved Nybellingsgangen 10 minutter før aktiviteten starter. Du skal være klædt og klar.

KICK: Yoga og pilates

HVEM KAN DU KONTAKTE VED SPØRGSMÅL?

For spørgsmål, kontakt venligst:
Anne Louise Vanggaard, 52190605 , al [at]
aalborgfirmaidraet [dot] dk
Instruktøren kan kontaktes på de angivne
kontaktoplysninger – I er velkomne til at gøre dette i
forvejen for at afstemme forventninger.

HVAD KOSTER FORLØBET?

Dette forløb koster 250 kr. for hele klassen (max. 30 elever). Aalborg Kommune finansierer de øvrige omkostninger.

Der sendes en samlet faktura til skolen omkring årets udløb - enten til det EAN nummer der oplyses ved tilmelding eller vha. en aftalekode indgået med din leder.

Formål

At styrke trivsel og indre velvære.

At eleverne får indblik i yoga og pilates

At eleverne opnår et kendskab til sig selv og kroppens funktioner og formåen

At eleverne får en god oplevelse som styrker fællesskabet.

Sted

SKANSEN
Lerumbakken 11
9400 Nørresundby

Vi mødes ved indgangen.

Tilmelding

Tilmeldingsfrist
23.08.2024

Dato

Torsdag, 29 august, 2024 - 13:30

Gratis

Torsdag, 5 september, 2024 - 13:30

Gratis

Torsdag, 12 september, 2024 - 13:30

Gratis

Torsdag, 19 september, 2024 - 13:30

Gratis

Torsdag, 3 oktober, 2024 - 13:30

Gratis

Torsdag, 10 oktober, 2024 - 13:30

Gratis

Torsdag, 24 oktober, 2024 - 13:30

Gratis

Torsdag, 31 oktober, 2024 - 13:30

Gratis

Torsdag, 7 november, 2024 - 13:30

Gratis

Torsdag, 14 november, 2024 - 12:30

Gratis

Torsdag, 14 november, 2024 - 13:30

Gratis

Torsdag, 21 november, 2024 - 12:30

Gratis

Torsdag, 21 november, 2024 - 13:30

Gratis

Praktisk information

Udbyder

Foreningsplaymaker

Antal

30

Periode

29.08.2024 - 21.11.2024

Varighed

1 time

Der bliver afsat 60 minutter per gang, og det forventes, at eleverne er klar omklædt.

Pris

250,- pr. forløb (Momsfrit)

Emneområde

Trivsel og socialt samvær
Idræt og bevægelse

Fag

Idræt

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg

Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker

Danmarksgade 17

9000 Aalborg