

Yoga via Zoom

Trafikverkets Fritidsförbund via föreningen i Uppsala erbjuder yoga via Zoom.

Vi kan erbjuda följande pass:

- Måndag kl. 18.00 - 19:00
- Tisdag kl. 18:30 -19:15
- Fredag kl. 7:00 - 7:45

- Samt En gång i månaden gratis lektion en lördag kl 10-10:30 med teknik och fördjupning, ingår i priset. Möjlighet att ställa frågor skriftligen innan.
 - 7 sep kl. 10:00 – 10:30
 - 5 okt kl. 10:00 – 10:30
 - 2 nov kl. 10:00 – 10:30
 - 7 dec kl. 10:00 – 10:30



Start måndagen 19 augusti kl 18.00-19.00 och sista passet 10 december.

Du får vara med på samtliga pass för en total kostnad av 650 kr för hela terminen.

Passen ligger både efter arbetstid och före, så att alla ska kunna vara med.

Vår instruktör heter Josephine Modigh och hennes pass är väldigt varierande och anpassas till årstid.

Vi har under våren varit ett 70-tal deltagare och vi är många som är väldigt nöjda, nu hoppas vi att du vill fortsätta eller är ny och vill prova på!

Anmälan snarast möjligt till jenny.thorson@trafikverket.se så kommer mer information så som hur betalar jag, hur får jag tillgång till passen, facebook-gruppen och mer information om vår yogalärare Josephine.

Det går bra att anmäla sig även om terminen har börjat.

För att vara med måste du också ha betalt medlemsavgift till din lokala fritidsförening!

Se www.trvff.se för mer information om din förening.

OBS: Du kan inte använda friskvårdsbidraget för att betala aktiviteter anordnade av fritidsföreningen, p g a att aktiviteterna redan är subventionerade från arbetsgivaren.

Hoppas vi ses på yogamattan!