

Introduktion till paddling och yoga på Måsholmen lördag 8/10.

Thomas Lyberg och Margaretha Stuguland ger en nybörjarlektion i paddling och yoga.

De som önskar paddla anmäler sig via sms till Thomas på 070-7211340.

Paddlare medför träningskläder efter väderlek, handduk, ombyte och mellanmål.

De som vill göra yoga anmäler sig till Margaretha på 073-8045039.

De medför bekväma, följsamma kläder. Gärna flera lager så att ni kan anpassa till temperatur och aktivitetsnivå. Om ni har yogamatta och en filt, så ta med dem också.

Meddela Margaretha om ni har filt och yogamatta eller behöver låna.

Middag gör vi i form av knytkalas. Ta med dig rejält av ngt gott så ser vi vad vi kan svänga ihop tillsammans!

Ni är synnerligen välkomna att delta i båda aktiviteterna.

Antalet paddlare är dock begränsat till sex, medan vi har plats för 12 yogautövare.

Paddlingen börjar kl 12.

Därefter äter vi mellanmål och bastar.

Sedan börjar yogan.

Därefter middag för de som så önskar.

Välkomna!