

Leikfimi fyrir konur á öllum aldri



Vor 2020

Fimmtudaginn 9.janúar n.k. hefst leikfimi fyrir konur að nýju.

Kennt er 2svar í viku, á **mánudögum** og **fimmtudögum** frá kl. **17:30 – 18:30**.

Námskeiðið er frá fim. 9.jan. til og með fim. 30.apríl.

Góð alhliða leikfimi þar sem áhersla er lögð á upphitun, þol, styrk, góðar teygjur og slökun.

Staðsetning: efri hæð ÍR – heimilis að Skógarseli 12, 109 - RVK

Skráning: senda nafn og gsm númer á netfangið svavayrbaldvinsdottir@gmail.com

Nánari upplýsingar: í síma 772-9406 eða senda fyrirspurnir á netfangið svavayrbaldvinsdottir@gmail.com

Verð: 15.000 kr

Kennari er Svava Ýr Baldvinsdóttir
íþróttakennari

