

# Min gode ven



**PILATES AALBORG**

*Trøning med dig i fokus*

## HotYoga hos Pilates Aalborg

*Jeg synes, du fortjener at være god ved dig selv.*

Derfor anbefaler jeg, at du deltager på en HotYoga Workshop hos Pilates Aalborg, hvor jeg er medlem. Jeg lover dig udbytte fra allerførste øjeblik, du træder ind i den 32 grader varme sal.

Med Hot Yoga hos Pilates Aalborg inviteres du til at yde det bedste, du kan her og nu. Det er ikke interessant, om du er smidig eller kan indtage en bestemt stilling. Det interessante og vigtige er, at du arbejder på at udfordre din krop og med at flytte dine grænser, både de fysiske og de mentale.

Når du dyrker Yoga ved varmere temperatur, vil du mærke, at du kan arbejde dybere ind i de forskellige stillinger. Efterfølgende vil dine opvarmede muskler og led føles frie og smidige i timevis.

Medbring rigeligt med vand og 2 håndklæder til din Hot Yoga time.

*Workshoppen finder sted:*

- *Lørdag d. 1. marts kl. 12.45 – 14.00*
- *Lørdag d. 8. marts kl. 12.45 – 14.00*
- *Lørdag d. 15. marts kl. 12.45 – 14.00*
- *Lørdag d. 22. marts kl. 12.45 – 14.00*

*Pris for disse 4 klasser kr. 480.*

Du tilmelder dig via hjemmesiden [www.pilates-aalborg.dk](http://www.pilates-aalborg.dk), linket til workshoppen finder du på forsiden.

Mange hilsner  
fra en ivrig Pilates/Yoga udøver