

PROVA PÅ BARRE



Datum: Söndag 17/11 | Tid: kl 16.30-17.30
Lärare: Anna Stenbeck | Pris: 100 kr | Anmälan innan 10/11

Barre är en pilates, yoga och balettinspirerad träning som i korthet går ut på att träna smart, enkelt och effektivt. Kondition och styrka med endast kroppen som motstånd ger en effektiv träning som gör dig stark inifrån och ut. Passar alla nivåer.

Anna Stenbeck är utbildad dansare från balettakademin med många års erfarenhet som dansare och koreograf. Anna är utbildad i Total Barre på Stockholm Pilates Center och undervisar i Barre vid sidan av sina dans och koreograf uppdrag.

www.yogaochinrebalans.se
Info@yogaochinrebalans.se
Stockholmsvägen 47, Stocksund