

HÖSTENS NIA 2020

**Aktivitetshuset Fregatten
Industrigatan. 10, Vänersborg**

Nia är flödande och mjukt, kraftfullt och stärkande, rytmiskt och svettigt, meditativt och stilla. Öst och väst möts i en träningsform inspirerad av dans, kampsport och mindfulness. Nia innebär kontakt med dig själv och din kropp, dynamik, helhet och läkning och mest av allt – rörelseglädje! Nia skapades i USA av Debbie och Carlos Rosas och lockar fram lusten till rörelse och kroppens naturliga sätt att röra sig *The Body's Way*. Nia utförs barfota för att få kontakt med fötterna, en källa till balans, medvetenhet och bra hållning. Dina rörelser ackompanjeras av inspirerande musik.

SCHEMA v.37 – v.50 (14 veckor, 7/9-12/12)

Måndag	kl. 10.00 – 11.00 (seniorer)
Måndag	kl. 18.30 – 19.30
Onsdag	kl. 19.00 – 20.00
Torsdag	kl. 18.30 – 19.30
Lördag	kl. 9.30 – 10.30

PRISER

Senior-Nia	12 ggr: 1150 kr (7/9-23/11)
Nia	14 ggr: 1550 kr
Nia	2 ggr/veckan: 2300 kr
Nia	10 ggr: 1250 kr (gäller 7/9-12/12)

Begränsat antal deltagare i klasserna i höst.

Du kan anmäla dig 1 en eller 2 bestämda Nia-klasser .

Har du fått förhinder? Meddela via sms.

Detta för att du och andra ska ha möjlighet att byta dag.

Det är gratis att prova på Nia första gången!

Anmälan och frågor

Ring 070 649 5571 eller maila info@nianette.se

Inbetalning senast 4/9 till bg 5369-7207 eller swisha till 123 157 27 34

För information om rabatter och förmåner

läs på min hemsida www.nianette.se

VÄLKOMMEN

Anette Sanding



*”Hjärtat i Nia är rörelseglädje
för kropp och själ”*