

Leikfimi fyrir konur á öllum aldri



Mánudaginn 5.sept. 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 mán. 7.sept til og með fim. 15.des.

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 sva@fb.is.

Nánari upplýsingar: í síma 772-9406 eða senda fyrirspurnir á netfangið sva@fb.is

Verð: 15.000 kr

Kennari er Svava Ýr Baldvinsdóttir
íþróttakennari

