

# Tennis och yoga våren 2019

Decemberyogan som vi tidigare har erbjudit har mottagits mycket väl. Vi är glada att kunna presentera flera tillfällen under VT 2019.

Vi spelar snabbmatcher under en timme, där vi (i den mån det är möjligt) tar hänsyn till nivå. Under yogapasset får du övningar för ökad rörlighet, smidighet, balans och fokus för att bli starkare på banan. Vid många anmälningar kör vi dubbla tennispass (innan och efter yogan).

Yogapasset är utvecklat speciellt för stela tennisspelare, och leds av Victoria Veres. Alla nivåer är välkomna (inkl. juniorer). Ju stelare du är, desto mer nytta kommer du ha av yogan.

DATUM (utöver 10 mars): 7/4, 5/5, 9/6

Välkommen önskar Victoria & Gustavsbergs TK!



Tennisyoga  
Söndag 10 mars

Tid: kl 18-20 (vid många anmälningar även tennis från 17-18)

Pris: SEK 175 kr per aktivitet eller SEK 250 för båda.

Anmälan: senast 6/3 [HÄR](#)  
(se [www.gtk.nu](http://www.gtk.nu))

Frågor: [victoriaveresbergsten@gmail.com](mailto:victoriaveresbergsten@gmail.com)

ANMÄL DIG NU!

