

## Invitation til AquaYoga aften i Værløse svømmehal

2 timers wellness med mulighed for spa, dampbad, sauna, tylarium og aquayoga undervisning.

**Torsdag d. 20. januar kl. 20.00 – 22.00**



16 personer har mulighed for at mødes til hyggeaften i Relax afdelingen i Værløse Svømmehal. Relaxafdelingen består af omklædning, opholdsområde med adgang til dampbad, tylarium og sauna, samt varmtvandsbassin.

For at have god plads til yogaøvelserne i bassinet, deles deltagerne op i to hold med 8 på hvert. Når ét hold undervises i bassinet kan de andre deltagere hygge sig i opholdsområdet eller dampbadet, tylariet og saunaen.

Der serveres isvand og frugt i opholdsområdet. Her er stole og bænke, aviser og lyslampe.

### Programmet ser således ud:

19.45 – 20.00 Omklædning

20.00 – 20.45 Hold 1 AquaYoga, 8 deltagere

20.45 – 21.30 Hold 2 AquaYoga, 8 deltagere

21.30 – 22.00 Varmtvandsbassinet er ledigt med mulighed for at nyde spaen

22.00 – 22.15 Omklædning



Medbring eget badetøj og håndklæder.

Der er træld til at skrubbe sig med, isvand og frugt.

Det er selvfølgelig muligt at forlade relax'en når du vil.

Husk at drikke rigeligt vand, da hele området er opvarmet .

Pris for 2 timers 'varm relax' og aquayoga:

**250,-**

### Tilmelding:

Lene Anine Krogh Mortensen

20 66 11 65

[www.dyrkyoga.dk](http://www.dyrkyoga.dk)

[info@dyrkyoga.dk](mailto:info@dyrkyoga.dk)