

Stelpujóga

Baðhúsið kynsir nýjung!

Á laugardögum í vetur verða jóгатímar fyrir stelpur 5 - 7 ára.
Það kostar aðeins 500 kr. í hvern tíma, en ef mamma er í KK klúbbnum eru tímarnir ókeypis fyrir dótturina.

Það er því upplagt að leyfa dótturinni að fara í stelpujóga meðan mamma skellir sér í Hotjóga.
Tekið er á móti stelpunum í gæslu og leik frá kl. 11.50 þannig að mamma komist í Hot jóga á réttum tíma.
Mamma er svo búin í sínum tíma þegar stelpujóгатíminn klárast.
Kennari er Eva Rún Þorgeirsdóttir jógakennari.

Stelpujóga á laugardögum kl. 12.15-13.05

Í jóгатímunum læra stelpurnar jógastöður í gegnum leik, sögur, tónlist og ýmiskonar æfingar sem auka styrk og liðleika og æfa samhæfingu.
Kennarar verða einfaldar öndunaræfingar og hvaða áhrif þær hafa á líkamann og þær verða einnig kynntar fyrir slökun með hjálp leiks og gleði.
Margar jógastöður heita eftir dýrum, s.s. hundurinn, tígrisdýrið, fiðrildið og slangan - eða eftir náttúrunni, eins og fjallið, tréið og lótusblómið - og munu stelpurnar fá að kynnast þessum jógastöðum í ýmiskonar leikjum, eins og "jógasafari". Í þessum tímum notum við ímyndunaraflíð og sköpunargleðina mikið, því þar eru börnin sérfræðingar.



BADHÚSIÐ
www.badhusid.is
Sími 515 1900