



**Pris
150€**

19. - 26. juni 2026
REFORMER, FASCIA OG ÅNDEDRÆT
MED DEN INTELLIGENTE KROP

Husk at medbringe sokker til alle Reformer timer.
Der udleveres et håndklæde til reformeren.

Få mere information i Sport booking eller
send en email til groups@clublasanta.com





Program

Lørdag 20/06

- 09:00 - 11:15 : Velkomst til Reformer, Fascia og åndedrættet
Laguna / Mette
- 15:00 - 16:00 : Bevægelse og åndedræt med bolde
Laguna / Lotte
- 16:15 - 17:45 : Reformer fortsat
Laguna / Karina

Søndag 21/06

- 09:15 - 10:45 : Åndedræt ved vandet
Mødes ved Laguna / Lotte
- 11:00 - 12:30 : Reformer træning
Dance Studio (Indendørs) / Karina
- 17:15 - 18:45 : Reformer med 3D åndedrættet i fokus
Laguna / Mette

Mandag 22/06

- 08:30 - 10:00 : Reformer med hofter i fokus
Laguna / Lotte
- 13:15 - 14:45 : Aerial træning
Dance Studio (Indendørs) / Mette
- 17:15 - 18:45 : Reformer allround
Laguna / Karina



Program

Tirsdag 23/06

- 08:30 - 10:00 : Reformer med brystkassen i fokus
Dance Studio (Indendørs) / Karina
- 14:45 - 16:00 : Stærk Core med 3D åndedrættet ved vandet
Mødes ved Laguna / Lotte
- 16:15 - 17:45 : Reformer og Core med 3D åndedrættet
Laguna / Mette
- 19:15 - ? : Fællesmiddag for egen regning
- Afgang fra "Beach Volley Baner" kl. 18:45

Onsdag 24/06

- 11:00 - 12:30 : Reformer allround
Laguna / Mette
- 17:15 - 18:45 : Reformer med extra fokus på fascia
Laguna / Karina

Torsdag 25/06

- 10:00 - 12:00 : Store bolde og Reformer med rotationer + afslutning
Laguna / Karina (Store bolde) & Lotte (Reformer)

Husk at medbringe sokker til alle Reformer timer.
Der udleveres et håndklæde til reformeren.

Få mere information i Sport booking eller
send en email til groups@clublasanta.com