



**Pris  
150€**

**19. - 24. juni 2027**  
**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](mailto:groups@clublasanta.com)



# Program

## Lørdag 19/06

- 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 20/06

- 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 21/06

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



# Program

## Tirsdag 22/06

- 08:30 - 10:00 : Reformer med brystkassen i fokus  
Dance Studio / Karina
- 14:45 - 16:00 : Stærk Core med 3D åndedrættet ved vandet  
Mødes ved Laguna / Lotte

## Onsdag 23/06

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

## Torsdag 24/06

- 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](mailto:groups@clublasanta.com)