

Lämna det du håller på med
den 22 augusti!!

Qrera WELLNES introducerar:



ZUMBA

och **YOGA** FITNESS

för **ALLA ÅLDRAR!**

**SALSA | SAMBA | MERENGUE
| REGGAETON | CUMBIA | CA-
LYPSO | STYRKA | STRETCHING
| AVSLAPPNING, FOKUSERING**

Du behöver inte ha förkunskaper
inom Zumba och Yoga eller ha tränat
tidigare. **Kom som du är och ge dig
själv lite "EGEN TID".**

Instruktör: Eva Sundström

Plats: IOGT-NTO-gården Vislanda!

Info och anmälan: Ring Marie:

0472-305 00

Qrera
Wellness
- Att röra sig är livet

tina@qrera.se | www.qrera.se