

Body & Mind am 19.1.20

Der TSV lädt am Sonntag, 19.1.2020, herzlich
zum Body & Mind-Nachmittag
in die TSV-Halle, Lindenstraße 50 ein!

Wir bieten folgendes Programm:

14.00 - 14.30 Uhr Stretch & Relax

14.45 - 15.15 Uhr Pilates

15.30 - 16.30 Uhr Teil 1 - Hatha Yoga
Teil 2 - Yin Yoga

16.45 - 17.15 Uhr Entspannung Durchgang 1

16.45 - 17.15 Uhr Thai Chi, Durchgang 1

17.20 - 17.50 Uhr Entspannung Durchgang 2

17.20 - 17.50 Uhr Thai Chi, Durchgang 2

**Der Nachmittag ist für Mitglieder und Gäste
kostenlos. Für Getränke ist gesorgt.**

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!

Kontakt:

**TSV Neustadt a. Rbge.
von 1862 e.V.**

Lindenstr. 50 · 31535 Neustadt

Telefon 0 50 32 / 80 49 90

eMail: info@tsv-neustadt.net

www.tsv-neustadt.net

