

# ULLA STEEN

Holdplan gældende fra 1. september 2010  
for Studio Flow, Bagergade 16, baghuset, 5700 Svendborg

Tilmelding midt i sæsonen: Hvis du tilmelder dig til et hold som er igangværende, får du fratrukket de gange der er afholdt. Du kan hele året melde dig til ubegrænset adgang 1, 2, 3, 6 eller 12 måneder

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag/søndag
17.00 YogaPilates 90 min. <b>OVERTEGNET</b> Start 20. september 12 gange Ulla Steen	07.00 Detox morgenyoga 60 min. Ulla Steen	07.30 Detox morgenyoga 60 min. Ulla Steen	07.00 Detox morgenyoga 60 min. Ulla Steen	07.30 Detox morgenyoga 60 min. Ulla Steen	Første lørdag i hver måned 09.00 - 10.30 Introduktion til yoga Ulla Steen
19.00 Hatha Yoga 90 min. <b>OVERTEGNET</b> Ulla Steen	11.00 Pilates 60 min. Ulla Steen	10.00 Hensyntagende yoga 90 min. <b>1 plads tilbage</b> Ulla Steen	15.00 Yoga for børn 7- 14 år 75 min. Ulla Steen og Ida Heinesen		Første søndag i hver måned 09.00 - 12.00 Søndagsyoga Ulla Steen
	17.00 Hatha Yoga 90 min. <b>OVERTEGNET-</b> Ulla Steen	16.30 Yoga/pilates flow 60 min. Ulla Steen	16.30 Fyraftens- meditation 30 min. Ulla Steen		
	<b>19.15</b>  Yoga 90 min. <b>1 plads tilbage</b> <i>*Ida Heinesen</i> (under uddannelse)	18.00 Zumba 50 min. Trine Dolleris	17.15 Hatha Yoga 90 min. <b>OVERTEGNET</b> Ulla Steen		
				<i>* Ida er under uddannelse til yogalærer og forventer at afslutte med eksamen i november 2010. Da Ida gerne vil have mere undervisningserfaring, udbyder vi et hold, som du kan tilmelde dig til en billigere pris end de øvrige hold i Studio Flow. Ida underviser under supervision af Ulla Steen. Du kan træne sammen med Ida 12 gange i efteråret for kr. 500,-.</i>	

Der er et max. antal pr. hold på 12 personer, således der altid vil være plads til deltagere på klippekort og ubegrænsede betalingsordninger. Kom gerne 5 - 10 minutter før undervisning.

## Leje af lokale i Svendborg

Har du brug for et smukt og roligt lokale til meditation, workshops, foredrag eller lign., er der mulighed for at leje den 90 m2 store yogasal i week-ender. Enten én dag eller hele week-enden. Der er alt hvad du skal bruge af yogamåtter, bolde, puder, tæpper og pilatesringe, musikanlæg o.s.v. Desuden er der trådløst netværk. Adgang til omklædning og bad.

Om sommeren er der adgang til tagterasse og gårdhave. Se billeder under Studio Flow.

Jeg er gerne behjælpelig med at anvise overnatningsmuligheder.

### Pris kr. 1.500,- pr. dag

Hvis du har brug for at bruge køkkenet, så kontakt mig, og vi finder en pris, afhængig af, hvor stort dit behov er.