

# ULLA STEEN

Holdplan gældende fra 1. december 2011  
for Studio Flow, Bagergade 16, baghuset, 5700 Svendborg

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag/søndag
16.30 Yoga 90 min.  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 søndag i hver måned 09.00 - 12.00 Søndagsyoga TILMELDING NØDVENDIG!! Ulla Steen
19.00 Meditativ Yoga (Yin Yoga) 90 min.  Venteliste  Ulla Steen	17.00 Yoga 90 min.  Venteliste  Ulla Steen	10.00 Hensyntagende yoga 90 min.  Venteliste  Ulla Steen	17.00 Yoga 90 min.  Ulla Steen	10.00 Hensyntagende yoga 90 min.  Start 16. marts  Ulla Steen	3. lørdag i hver måned 09.00 - 10.30 Yoga  TILMELDING NØDVENDIG!! Ida Heinesen
	119.00 Yoga 90 min.  Få pladser tilbage  Ida Heinesen	17.00 Yoga Vinyasa 90 min.  Start 14. marts  Lucas Steen			Søndag 16.00 Yoga for gravide 90 min.  Tine V. Hansen
		19.00 Dynamisk yoga for begyndere 90 min. Kun for mænd Start 14. marts  Lucas Steen			Søndag 14.00 - 15.00 Yoga for børn ved Anne Skov  Start: 12. Februar

20% rabat til deltagere der melder sig til begge Idas hold

## Tilmeldinger:

Ida´s hold: idaheinesen@gmail.com Tlf.: 60137787  
Tine´s hold: tinevhansen@gmail.com Tlf.: 40948910  
Øvrige hold: yoga@ullasteen.dk Tlf.: 29827599

## 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.