



## i Triangelkyrkan hösten 2010

**Tikva** är ett 30 minuters **stretch** och **avslappningspass** med enkla och effektiva **kroppsövningar** för smidighet, andning och blodcirkulation.

Under passet får du **uppmuntrande ord** som bygger upp och ger dig positiva bilder av dig själv och din omgivning.

**Tikva** är ett ord på hebreiska och betyder **HOPP**, som i "förhoppning", "hoppas", "tro".  
Alla deltagare är med efter egen förmåga – **alla** kan delta.

Är du intresserad av att veta mer gå in på [www.tikva.se](http://www.tikva.se)

**Tid:** Onsdagar 20.30- 21.00 under hela hösten

**Ledare:** Maria Sandell

**Kostnad:** 10 ggr klippkort 250:- Drop in 50:-/gång

**Start:** Onsdagen den 25 augusti

**Prova på:** Välkommen att prova på helt gratis första gången den 25 augusti

Om du är intresserad eller har frågor kontakta Maria [maria@triangelkyrkan.se](mailto:maria@triangelkyrkan.se)

Arrangemang av Triangelkyrkan Stockholmsv. 18 i Gamla Enskede T- Sandsborg

[www.triangelkyrkan.se](http://www.triangelkyrkan.se)

**VARMT VÄLKOMMEN!**