

ATH

Leiðbeiningar fyrir heita tíma:

- Hafðu með þér vatnsbrúsa, handklæði og yogadýnu (yogadýnur eru á staðnum en gott að koma með sína eigin dýnu).
- Það er skylda að mæta með handklæði á dýnuna í alla tíma. Leiga á handklæði kostar 300 kr.
- Mætið tímanlega, framvísið aðildar korti að stöðinni og fáðið miða í tímann.
- Geymið allar persónulegar eigur fyrir utan salinn. Verðmæti er hægt að geyma í móttökunni eða í lokuðum skáp í búningsherbergi. Koma þarf með eigin lás á skápinn.
- Slökkvið á síma eða öðrum raftækjum áður en farið er inn í salinn.
- Einbeittu þér að þínum líkama og þinni getu – Geta hvers og eins er mismunandi og það er allt í lagi.
- Komdu með friði og ró og opnum huga í tímann.
- Endilega verið með í slökun í lok tímans. Slökun er jafn mikil væg og æfingarnar.

HRESS

Dalshrauni 11 og Ásvöllum 2 220 Hafnarfirði
hress@hress.is www.hress.is