

Under rådande omständigheter har vi beslutat att ställa in sommarens kurs i dans.
Men vi erbjuder Yoga och dans och trumkurs för barn samt trumkurs för vuxna



Västafrikansk dans och trumkurs för barn Trumkurs för vuxna med Atab Bayo

Yoga med Britta Larsson-Jones Måndag 29 juni-fredag 3 juli 2020

Vill du komma ut till Arholma så kan du välja att boka in dig de dagar och måltider du vill. Vi har anpassat oss efter riktlinjerna och minskat antalet deltagare så att även måltiderna blir möjliga.

Yoga klasserna kan du boka som helt paket eller som enstaka pass I mån av plats, vi har begränsat deltagarna till 10 personer

Dans och trum kurser för barn och trumkurs för vuxna bokar man som hel kurs 3 tillfällen

Välj vilka övernattningar, måltider och kurser du vill kombinera.

Ni bor på Österhamns pensionat och Bull-August gård. Vi äter på pensionatet.

Atab Bayo Grundare av Bantamba . Atab är en ödmjuk och uttrycksfull dansare som ofta för in sång i sin undervisning. Han är en mycket uppskattad och skicklig pedagog som undervisar i Sverige sedan våren 2000. Atab jobbar mycket med barn bla. i Kulturskolan i Stockholm.

I Senegal hade han en ledande position i Ballet Bougarabou.

Britta Larsson-Jones Har undervisar i yoga i 23 år framförallt med inriktning på Ashtangayoga, Hatayoga och Yinyoga, hon är en mycket skicklig och omtyckt pedagog. Yogaklasserna passar alla, nybörjare som erfaren. Ett unikt tillfälle för dig som inte provat yoga förut att låta dig introduceras av en erfaren lärare.

Tag med yogamatta.(ett fåtal mattor finns till utlåning)

Incheckning från 14.30 utcheckning 11.00

Pris:

Boende i delat dubbelrum 440 kr per natt

Boende i enkelrum 650kr per natt (fåtal)

Ingår ej: lakan och handduk +130 kr. Städning 200kr/rum om man inte städar själv

Frukost 100 kr

Lunchpaket 145 kr

Middag 175 kr

Lägg till:

Yoga för dig som väljer enstaka klasser måste du boka senast dagen innan

Yoga paket-4 pass Hathayoga 2 temaklasser Yinyoga 1050kr

Hathayoga -150 kr per pass

Temaklasser Yinyoga- 250kr per klass

Dans och trumkurserna kommer att hållas utomhus om vädret tillåter annars i vårt sällskapsrum

Danskurs för barn 3 klasser 400kr

Trumkurs för barn 3 klasser 500 kr inkl. hyra av trumma

50 kr rabatt för barn som vill gå båda kurserna

Trumkurs för vuxna 600 kr

Tider och anmälan

YOGA

Hathayoga -Tisdag till fredag 8.00-9.30

Temaklasser Yinyoga måndag och onsdag 16.15-18.15

Trumkurser och barndanskurs

DANSKURS för BARN med Atab Bayo

4-6 åringar- Tisdag till torsdag 13.15-14.00

7-10 åringar- Tisdag till torsdag 15.05-15.50

TRUMKURS för BARN med Atab Bayo

Tisdag till torsdag 14.10- 14.55

TRUMKURS för VUXNA med Atab Bayo

Tisdag till torsdag 11.00-12.00

Anmälan Snarast- antalet platser är begränsat.

Ring till Anna. 070-5400849 för att boka (då får du ett bokningsnummer)

Anmälan är bindande avbokning pga. sjukdom är möjlig fram till 7 dagar innan

Bantambas Bankgiro 312-1191

Glöm inte att skriva ditt namn Betald avgift=giltig anmälan

Transport:

Båt, Sjöbris/Sjögull från Strömkajen till Arholma ö.

Buss+båt, Buss från Tekniska högskolan till Norrtälje, bussbyte i Norrtälje stig av vid Simpnäs brygga. Från Simpnäs med passbåt till Arholma ö.

Bil+båt, Bil till Simpnäs brygga. Parkering med kortautomat finns i Simpnäs. Från Simpnäs med passbåt till Arholma ö.

Gå in på www.waxholmsbolaget.se så får du upp alla buss och båttider.

BANTAMBA innehar resegaranti ställd hos Kammarkollegiet.

Övrig information: Anna Mossberg Bayo 070-5400849

www.osterhamnspensionat.se www.bullaugust.com

Välkommen!