

Velkommen til Baggårds Ro

Dag Hammerskolds Allé 42 A, Baggården

2100 København Ø

31 61 91 95 - baggaardsro@gmail.com

Før ankomst:

- Mød op 10 minutter før timen begynder. Læreren låser op ca. 15 minutter før.
- Tilmeld dig online eller pr. sms 31619195 på forhånd for at sikre dig en plads.
- Hvis du ikke har et rabatklippekort, kan du tilmelde dig til drop-in prisen.
- Husk at vente mindst to timer med at dyrke yoga efter et stort måltid.
- Brug venligst ikke stærk parfume og udsæt ikke andre for stærke lugte/dufte.
- Bemærk at der ikke er mulighed for at tage bad hos BaggårdsRo.

Hvad skal jeg have med og på:

- Det er bedst med behageligt tøj, som du kan bevæge dig frit i.
- Tag evt. strømper, en sweater eller andet tøj med til den afsluttende afspænding og til de genopbyggende og mere stillesiddende timer.
- Du er velkommen til at tage dit eget yogaudstyr med

Når du ankommer til Baggårds Ro

- Baggårds Ro er SKOFRIT. Tag dine sko af og stil dem enten ved indgangsdøren eller under bænken i omklædningsrummet
- Sæt venligst som minimum alle elektroniske apparater på lydløs.
- Baggårds Ro stiller udstyr til rådighed, men du er velkommen til at medbringe dit eget.
- Gør læreren opmærksom før timen starter, hvis du har haft problemer med tilmelding eller betaling.
- Informér læreren om midlertidige eller kroniske lidelser.
- Mad og drikkevarer må ikke medbringes i studiet