

## Bugg, foxtrot och Qi Gong

Hej!

Snart är det sommar igen! Innan dess blir det säsongsavslutning för vårens kurser med en dansfest. Välkommen torsdag 21/5 kl. 20.30-22.30. Fri dans med bugg och foxtrot till inspelad musik samt fika. 60 kr. 4/7-6/7 blir det bugg- och foxtrotkurs 1-2 .Ute på Gammlia dansbana och inne på Leia.

[Anmälan dansfest och danskurser.](#)

Vill du slappna av, mjuka upp och stärka kroppen? Kom och få mer energi med [Delfinkraftens Qi Gong](#), 27/6-28/6. Kursen blir delvis utomhus om det är fint väder.

Kolla nya bugg- och foxtrotfilmer med mig och Joakim m fl på [Livskraft Nord på Facebook](#). Om du vill diskutera dans och samåkning så kan du gå in på [Livskraft Nords dansare på Facebook](#). Danstips nära Umeå i sommar: [Gräsmyr loge](#) öppnar för säsongen 22/5 och [Täfteå loge](#) har redan börjat med sina danser.

Höstens kursprogram kommer ut i slutet av maj på [Livskraft Nords hemsida](#). Du kan anmäla dig till kurserna där eller via [Studieförbundet Vuxenskolan](#) i Umeå.

Varma hälsningar  
Ellinor

Om du inte vill få fler utskick från Livskraft Nord, hör av dig så tar jag bort dig från listan.