



**FIT BODY. STRONG MIND.
BE EMPOWERED. FEEL CONFIDENT.**

LADIES KICKBOXING

GIRLS'S CLASS	WOMEN'S CLASS	GIRLS'S CLASS
(10-16 YEARS OLD)	(16 YEARS AND UP)	(10-16 YEARS OLD)
6 WEEK SERIES	6 WEEK SERIES	6 WEEK SERIES
TUES 3:30-4:45	TUES 5:15-6:15	FRI 3:30-4:45
1/8 - 2/12	1/8 - 2/12	1/11 - 2/15
\$125	\$125	\$125

No contact or sparring in this class. This is an introductory class that will focus on basic kickboxing moves, simple self defense, mindfulness tools to help with stress/anxiety, and ways to build confidence.

**OMNI STUDIO Morro Bay
698 MORRO BAY BLVD**

**WWW.FROMTHEROOTSUPHEALING.COM
805.704.9711**





**CUERPO EN FORMA. MENTE FUERTE.
ESTAR POTENCIADO. SENTIRSE CONFIADO.**

DAMAS KICKBOXING

CLASE DE CHICAS

(10-16 AÑOS)

SERIE DE 6 SEMANAS

MAR 3:30-4:45

1/8 - 2/12

\$125

CLASE DE MUJERES

(16 Y MAS VIEJO)

SERIE DE 6 SEMANAS

MAR 5:15-6:15

1/8 - 2/12

\$125

CLASE DE CHICAS

(10-16 AÑOS)

SERIE DE 6 SEMANAS

VIE 3:30-4:45

1/11 - 2/15

\$125

No hay contacto o combate en esta clase. Esta es una clase introductoria que se centrará en los movimientos básicos de kickboxing, defensa personal simple, herramientas de atención plena para ayudar con el estrés / ansiedad y formas de generar confianza.

OMNI STUDIO Morro Bay

698 MORRO BAY BLVD

WWW.FROMTHEROOTSUPHEALING.COM

805.704.9711

