

# HÖSTKURSER



## STOCKHOLM PILATES CENTER



### TRÄNA GRATIS!

23/8-3/9

För dig som betalar innan 1/7

*Anmäl dig idag!*

### INTENSIVKORT!

Träna så mycket du hinner  
och kan på höstens kurser för  
5 500kr

SEPTEMBER								OKTOBER								NOVEMBER								DECEMBER							
V.	må	ti	on	to	fr	lö	sö	V.	må	ti	on	to	fr	lö	sö	V.	må	ti	on	to	fr	lö	sö	V.	må	ti	on	to	fr	lö	sö
35			1	2	3	4	5	39				1	2	3	44	1	2	3	4	5	6	7	48			1	2	3	4	5	
36	6	7	8	9	10	11	12	40	4	5	6	7	8	9	10	45	8	9	10	11	12	13	14	49	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19	41	11	12	13	14	15	16	17	46	15	16	17	18	19	20	21	50	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26	42	18	19	20	21	22	23	24	47	22	23	24	25	26	27	28	51	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30				43	25	26	27	28	29	30	31	48	29	30						52	27	28	29	30	31		

**PRIS** \* Introduktion tillkommer för nya kunder

#### MATWORK - MAT & REF - REFORMER morgon 10-11

Måndag-Torsdag	16 ggr	2 720kr
Fredag	15 ggr	2 550kr
Lördag	14 ggr	2 380kr

#### REFORMER - WALL - CIRKEL - GRAVID

Måndag-Torsdag	16 ggr	3 040kr
Lördag	14 ggr	2 660kr

#### ÖVRIGA

60+	16 ggr	1 920kr
REHAB	10 ggr	1 800kr



*Erbjödande!*

**INTENSIVKORT** 16 veckor **5 500 kr**

*2 kurser 10 % rabatt*

## STUDIO: Mat

TIDER	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
10:00	KURS MATWORK SARA B	KURS 60+ LILLEMOR	KURS MATWORK SARA b			KURS MATWORK LILLEMOR
11:15						ÖPPEN KLASS MATWORK LILLEMOR
12:00			ÖPPEN KLASS MATWORK CARITA (45 min)		ÖPPEN KLASS MATW ORK NINA (45 min)	
12:30						KURS MATWORK VANESSA
16:30	KURS MATWORK SARA B			KURS MATWORK forts SARA B		
17:30	KURS MATWORK forts AMELIE	KURS MATWORK NINA	KURS MATWORK forts CARITA	KURS MATWORK LILLEMOR		
18:30	KURS GRAVID PILATES MATILDA	KURS MATWORK forts SARAH A	KURS MATWORK NINA	KURS MATWORK SUSANNE START V 42 10ggr		
19:30	KURS MATWORK SUSANNE					

## STUDIO: Ref

TIDER	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
07:00	KURS MAT & REF SUSANNE				KURS MAT & REF KRISTINA	
10:00	KURS REFORMER LILLEMOR			KURS REFORMER MATILDA	KURS MAT & REF KRISTINA	
12:00		ÖPPEN KLASS REFORMER CARITA(45 min)				KURS REFORMER SARAH A
16:30	KURS REHAB CARITA			KURS REHAB CARITA	KURS MAT & REF NINA	
17:30	KURS REFORMER forts SARA B	KURS REFORMER SARAH A	KURS REFORMER KRISTINA	REFORMER Start v 42 10 ggr SUSANNE		
18:30	KURS REFORMER SUSANNE	KURS REFORMER NINA	KURS REFORMER VANESSA	KURS ATHLETIC REFORMER SARAH A		
19:30	KURS ATHLETIC REFORMER AMELIE					

## STUDIO: Wall

TIDER	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
10:00						KURS GRAVID PILATES SARAH A
12:00	ÖPPEN KLASS WALL SARA B (45 min)					
16:30						
17:30	KURS MATWORK MATILDA	KURS CIRKEL AMELIE	KURS WALL NINA	KURS WALL SARAH A		
18:30	KURS CIRKEL CARITA	KURS MATWORK SUSANNE	KURS GRAVID-PILATES SARAH A			
19:30			KURS POST-NATAL SARAH A			