

EFTERMIDDAGS- / KVÄLLS KURSER

Kurserna på kvällen vänder sig till dig som vill lära dig grunderna i Pilates Matwork, Pilates Reformer och/eller Barre och föredrar att träna i kursform.

KURS 15 VECKOR, START MÅNDAGEN 14/1 2019

DAG	TID	KURS	PRIS	INSTRUKTÖR
MÅNDAG	18:30	MATWORK	2 700 KR	HELENA S
MÅNDAG	19:30	REFORMER	2 700 KR	ÅSA
ONSDAG	18:30	BARRE	2 700 KR	KRISTINA K
ONSDAG	19:30	REFORMER	2 700 KR	KRISTINA K
TORSdag	18:30	MATWORK	2 700 KR	MADELEN
TORSdag	19:30	REFORMER	2 700 KR	ANASTASIA

KURS 10 VECKOR, START MÅNDAGEN 18/2 2019

DAG	TID	KURS	PRIS	INSTRUKTÖR
TISDAG	16:30	REFORMER	1 800 KR	NADIA (ENG)
TISDAG	19:30	MATWORK	1 800 KR	NADIA (ENG)
ONSDAG	16:30	MATWORK	1 800 KR	ÅSA
SÖNDAG*	14:00	MATWORK	1 800 KR	HELENA H
SÖNDAG*	14:00	REFORMER	1 800 KR	LENA
SÖNDAG*	15:00	BARRE	1 800 KR	LENA
SÖNDAG*	15:00	REFORMER	1 800 KR	HELENA H

*OBS: ingen kurs 19-22 april 2019.

Missade kurstillfällen tar du igen under kursperioden på likvärdig kurs, i mån av plats.

Kvällskurser: Reformer tar igen på Reformer, Barre tar igen på Barre, Matwork tar igen på Matwork.

FÖRMIDDAGSKLUBBEN (60+)

Förmiddagsklubbens träning är anpassad för "kvinnor mitt i livet". Träningen är skonsam, effektiv och rolig. På dessa kurser är tempot aningen långsammare än på kvällens kurser.

FÖRMIDDAGSKLUBBEN, 15 VECKOR START MÅNDAGEN 14/1 2019

DAG	TID	KURS	PRIS	INSTRUKTÖR
MÅNDAG	10:00	MATWORK	2 550 KR	EMMA
MÅNDAG	11:00	PILATESBARRE	2 550 KR	MATILDA
MÅNDAG	11:00	REFORMER	2 550 KR	ÅSA
TISDAG	10:00	MATWORK	2 550 KR	SUSANNE
TISDAG	11:00	PILATESBARRE	2 550 KR	SARA
TISDAG	11:00	REFORMER	2 550 KR	SUSANNE
ONSDAG	10:00	REFORMER	2 550 KR	ETTI
ONSDAG	11:00	MATWORK	2 550 KR	HELENA S
ONSDAG	11:00	REFORMER	2 550 KR	KRISTINA
TORSdag	10:00	MATWORK	2 550 KR	SUSANNE
TORSdag	11:00	GARUDABARRE	2 550 KR	CARITA
TORSdag	11:00	REFORMER	2 550 KR	SARA
FREDAG	11:00	REFORMER	2 550 KR	ÅSA

*OBS: ingen kurs 19-22 april 2019.

Missade kurstillfällen tar du igen under kursperioden på likvärdig kurs i mån av plats.

Förmiddagsklubbens kurser: Reformer tar igen på Reformer och övriga kurser tar igen på resterande valfri kurs (Matwork, Pilatesbarre & Garudabarre).

BRA ATT TÄNKA PÅ

En medlemsavgift på 300kr tillkommer för nya kunder.

Anmälan är bindande. Sjukintyg är giltigt för avanmälan.

Betalningen ska vara oss tillhanda senast på fakturans förfallodatum.

Vi förbehåller oss rätten att ändra eller ställa in planerad kurs beroende på antal anmälda eller andra omständigheter som ligger utanför vårt ansvarsområde.