

Vårschema Matwork 2012

Dag	Tid	Nivå	Antal ggr	Pris	Period	Instruktör
Måndag	12.00	I	18	3060	16/1 - 28/5	Kristina
Måndag	17.30	Ny	17	2890	23/1 - 28/5	Kristina
Måndag	19.00	I	18	3060	16/1 - 28/5	Kristina
Tisdag	17.30	II	19	3230	17/1 - 29/5	Mia
Tisdag	19.00	I	19	3230	17/1 - 29/5	Mia
Onsdag	17.30	I	20	3400	18/1 - 30/5	Britt-Inger
Onsdag	19.00	Ny	18	3060	1/2 - 30/5	Britt-Inger
Torsdag	12.00	I	18	3060	19/1 - 31/5	Mia
Torsdag	17.30	I	18	3060	19/1 - 31/5	Britt-Inger
Torsdag	19.00	Ny	16	2720	2/2 - 31/5	Britt-Inger

Ny = Nybörjargrupp.

Nivå I = Grundnivå.

Nivå II = Bör ha tränat Pilates i minst 1 år och därmed ha kunskap, styrka och rörlighet för att gå vidare på en mer avancerad nivå.

Kursstart sker vecka 3 och vecka 4 samt senare under Våren 2012.

Pris 170 kr / gång. Betalas som engångssumma för hela kursen.

Max antal deltagare är 6 / träningstillfälle.

Introduktion är obligatorisk för nya kunder.

Missade träningstillfällen tas igen på annan kurs i mån av plats. Högst 3 ggr.

All övrig tid är bokningsbar för individuell träning i Pilatesmaskinerna.

Notera att det alltid finns möjlighet att börja under pågående kursperiod i mån av plats, vi försöker få in dig i grupp som är lämplig.

Med reservation för omständigheter som ligger utanför vårt ansvarsområde förbehåller vi oss rätten att ändra datum och/eller ev ställa in kurs på grund av för få anmällda.