

## Matwork höst 2020

DAG	TID	NIVÅ	ANTAL GGR	PRIS	PERIOD	INSTRUKTÖR
<b>Måndag</b>	17.30	Ny	7	1750 kr	7/9 - 19/10	Kristina
<b>Måndag</b>	17.30	Ny	9	2250 kr	26/10 - 21/12	Kristina
<b>Måndag</b>	19.00	I/II	20	5000 kr	10/8 - 21/12	Kristina
<b>Tisdag</b>	12.00	I	9	2250 kr	18/8 - 13/10	Etti
<b>Tisdag</b>	12.00	I	10	2500 kr	20/10 - 22/12	Etti
<b>Tisdag</b>	17.30	II	20	5000 kr	11/8 - 22/12	Mia
<b>Tisdag</b>	19.00	I	20	5000 kr	11/8 - 22/12	Mia
<b>Onsdag</b>	17.30	I	9	2250 kr	12/8 - 7/10	Etti
<b>Onsdag</b>	17.30	I	10	2500 kr	14/10 - 16/12	Etti
<b>Onsdag</b>	19.00	Ny	7	1750 kr	16/9 - 28/10	Etti
<b>Onsdag</b>	19.00	Ny	7	1750 kr	4/11 - 16/12	Etti
<b>Lördag</b>	11.00	I	18	4500 kr	15/8 - 19/12	Etti

**Ny** = Nybörjargrupp

**Nivå I** = Försättning

**Nivå I/II** = Du bör ha tränat Pilates i minst 1 år och därmed ha kunskap, styrka och rörlighet för att gå vidare.

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

**Kursstart** sker fr o m vecka 33 under Hösten 2020.

**Pris** 250 kr/gång. Kursen betalas som engångssumma.

**Max antal deltagare** 6 st/ träningstillfälle.

**Introduktion** är obligatorisk för nya kunder, den bokas separat

**Missade träningstillfällen** tas via Online träning, p g a Covid 19

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.