

## Matwork Vår 2023

DAG	TID	NIVÅ	ANTAL GGR	PRIS	PERIOD	INSTRUKTÖR
Måndag	17.30	Ny	9	2700 kr	23/1-20/3	Kristina
Måndag	17.30	Ny	8	2400 kr	27/3-29/5	Kristina
Måndag	19.00	I/II	19	5700 kr	9/1-29/5	Kristina
Tisdag	17.30	II	21	6300 kr	10/1-30/5	Mia
Tisdag	19.00	I	21	6300 kr	10/1-30/5	Mia
Onsdag	17.30	I	21	6300 kr	11/1-31/5	Mia
Onsdag	19.00	Ny	8	2400 kr	8/2-29/3	Carina
Onsdag	19.00	Ny	9	2700 kr	5/4-31/5	Carina

**Ny** = Nybörjargrupp

**Nivå I** = Fortsättning

**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 2 under Våren 2023.

**Pris** 300 kr/gång. Kursen betalas som engångssumma.

**Max antal deltagare** 7 st/ träningstillfälle.

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

**Missade träningstillfällen** tas igen på annan kurs under kursperioden, max 3 ggr.

*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.*