

## Matwork Höst 2023

DAG	TID	NIVÅ	ANTAL GGR	PRIS	PERIOD	INSTRUKTÖR
Måndag	17.30	II	18	5400 kr	21/8-18/12	Mia
Måndag	19.00	I	18	5400 kr	21/8-18/12	Mia
Tisdag	17.30	Ny	8	2400 kr	29/8-17/10	Carina
Tisdag	17.30	Ny	9	2700 kr	24/10-19/12	Carina
Tisdag	19.00	I/II	18	5400 kr	22/8-19/12	Carina
Onsdag	17.30	I	18	5400 kr	23/8-20/12	Mia
Onsdag	19.00	Ny	7	2100 kr	13/9-25/10	Carina
Onsdag	19.00	Ny	8	2400 kr	1/11-20/12	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 34 under Hösten 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** sjukintyg gäller för att ta igen under kursperioden

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.