

## Matwork Vår 2024

DAG	TID	NIVÅ	ANTAL GGR	PRIS	PERIOD	INSTRUKTÖR
Måndag	17.30	I	17	5100 kr	29/1-27/5	Mia
Måndag	19.00	II	17	5100 kr	29/1-27/5	Mia
Tisdag	17.30	Ny	8	2400 kr	6/2-26/3	Carina
Tisdag	17.30	Ny	8	2400 kr	2/4-28/5	Carina
Onsdag	17.30	I	17	5100 kr	31/1-29/5	Mia
Torsdag	17.30	Ny	7	2100 kr	15/2-4/4	Carina
Torsdag	17.30	Ny	7	2100 kr	11/4-30/5	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 5 under Våren 2024.

**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 max 1 ggr på annan kurs under kursperioden, gäller nivå I & II utöver det gäller sjukintyg,

*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.*