

## Matwork Hösten 2024

DAG	TID	NIVÅ	ANTAL GGR	PRIS	PERIOD	INSTRUKTÖR
<b>Måndag</b>	17.30	II	18	5400 kr	19/8-16/12	Mia
<b>Måndag</b>	19.00	I	18	5400 kr	19/8-16/12	Mia
<b>Tisdag</b>	17.30	Ny /period 1	8	2400 kr	3/9-22/10	Carina
<b>Tisdag</b>	17.30	Ny /period 2	8	2400 kr	29/10-17/12	Carina
<b>Tisdag</b>	19.00	Ny	8	2400 kr	29/10-17/12	Carina
<b>Torsdag</b>	17.30	I	15	4500 kr	12/9-19/12	Mia

**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 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 träningsstillfällen** tas igen max 1 ggr på annan kurs under kursperioden, gäller nivå I & II, för nybörjare 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.*