

## Matwork Våren 2025

DAG	TID	NIVÅ	ANTAL GGR	PRIS	PERIOD	INSTRUKTÖR
Måndag	17.30	II	19	5700 kr	13/1-26/5	Mia
Måndag	19.00	I	19	5700 kr	13/1-26/5	Mia
Tisdag	17.30	Ny /period 1	9	2700 kr	4/2-1/4	Carina
Tisdag	17.30	Ny /period 2	8	2400 kr	8/4-27/5	Carina
Onsdag	17.30	I	19	5700 kr	15/1-28/5	Dakota / in english
Onsdag	17.30	Ny /period 1	8	2400 kr	12/2-2/4	Dakota / in english
Onsdag	17.30	Ny /period 2	7	2100 kr	9/4-28/5	Dakota / in english

**Ny** = Nybörjargrupp

**Nivå I** = Du bör ha tränat Pilates i minst 1 år och ha kunskap om grunderna.

**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 3 under Våren 2025.

**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 3 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.*