

Matwork hösten 2025

DAG	TID	NIVÅ	ANTAL GGR	PRIS	PERIOD	INSTRUKTÖR
Måndag	17.30	II	19	6270 kr	18/8-22/12	Mia
Måndag	19.00	I	19	6270 kr	18/8-22/12	Mia
Onsdag	17.30	Ny/period 1	7	2310 kr	10/9-22/10	Mia
Onsdag	17.30	Ny/period 2	8	2640 kr	29/10-17/12	Mia
Torsdag	17.30	I	18	5940 kr	21/8-18/12	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 2025.

Pris 330 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.