

## Matwork Våren 2026

| DAG     | TID   | NIVÅ         | ANTAL GGR | PRIS    | PERIOD    | INSTRUKTÖR |
|---------|-------|--------------|-----------|---------|-----------|------------|
|         |       |              |           |         |           |            |
| Måndag  | 17.30 | II           | 19        | 6270 kr | 12/1-25/5 | Mia        |
| Måndag  | 19.00 | I            | 19        | 6270 kr | 12/1-25/5 | Mia        |
|         |       |              |           |         |           |            |
| Onsdag  | 17.30 | Ny /period 1 | 8         | 2640 kr | 11/2-1/4  | Mia        |
| Onsdag  | 17.30 | Ny /period 2 | 8         | 2640 kr | 8/4-27/5  | Mia        |
|         |       |              |           |         |           |            |
| Torsdag | 17.30 | I            | 17        | 5610 kr | 15/1-28/5 | Carina     |
|         |       |              |           |         |           |            |

**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 2026.

**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.*