

TIMEPLAN

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
07.00			Ref 2		
07.30	Cardioreformer				
07.45					Matte 2
08.00				Ref 2	
08.15		Matte 1	Ref 1 / Matte1*		
09.00	Ref 1 / Matte1*				Matte 1
09.15		Ref 1			
09.30				Ref 1	
16.00					Ref 1
16.30	Matte 1	Matte 1		Matte 1	
17.15			17.00 - 18.00 Matte 1		Zumba
17.45	Ref 2	Ref 1		Ref 2	
19.00	Matte 2		18.15 - 19.15 Cardioreformer	Ref 2	
19.30			19.30 - 20.30 Ref 1		
20.10	Matte 1				

* Timen vil annenhver uke vekse mellom matte og reformer.

LØRDAG OG SØNDAG: Matte / Reformers / Cardio Reformers / Yogalates / PT grupper.
Se bestillingsside for tid.

VELKOMMEN TIL TRENING
MED KVALITET OG
INDIVIDUELL FOKUS!

PÅMELDING FOR Å
SIKRE DEG Plass.

PILATES MATTE

Øvelser som gjøres på matte, med eller uten små redskaper eller Wall Systems/Tower.

Maks 10 personer per klasse.

Pilates 1 passer for alle, både nybegynner og øvet.

Pilates 2 er for deg som trent Pilates regelmessig over tid, og som har utviklet god styrke, samt god teknikk og kontroll.

REFORMER

Pilatestrening på apparatet Reformers åpner for enda større utfordringer, i tillegg til at det gir flere muligheter for tilpasninger og justeringer.

Maks 7 personer per klasse.

Reformer 1 passer for alle, både nybegynner og øvet. *Reformer 2* er mer avansert enn *Reformer 1*, og krever god styrke, samt god teknikk og kontroll.

ZUMBA

Zumba er en blanding av forskjellige typer danser, kombinert med styrke og kondisjons øvelser som gir deg en fantastisk effektiv workout. Passer for alle.

PRIVAT/DUETTIMER

For de som ønsker ytterligere oppfølging og trening som er skreddersydd for den enkelte.

Avtales direkte med instruktør.

Anette 980 64 921
Siv 480 35 317
Loraine 909 51 803
Susanne 915 34 711

WALL SYSTEMS/ TOWER

Et komplett Cadillac system i en mindre utgave, som brukes på *Pilates 1* eller *Pilates 2* timer.

CARDIOREFORMER

En reformers time med tempo og fart, som virkelig får pulsen opp! Vi bruker reformer, gulvet og annet utstyr for å få opp pulsen i intervaller.

Veldig god hjerte- og kartrening, i kombinasjon med styrke og smidighet.

“PILATESTRENING GIR DEG
EN STERKERE OG
SMIDIGERE KROPP,
ØKT KROPPSKONTROLL OG
EN FLOTT
KROPPSHOLDNING.”