

PILATES NYBÖRJARE VT 2012

För Dig som aldrig har tränat Pilates, eller väldigt lite!

**Gå 2
betala för
1 ½**

För Dig som aldrig har tränat Pilates eller väldigt lite!

Pilates handlar om 7 principer (Kontroll, Andning, Flöde, Precision, Centrering, Stabilitet och Rörelsegrad) och dessa principer kommer vi fördjupa oss i. Du kommer lära dig grundövningarna i Pilates, och vi tittar även lite på ryggens anatomi och funktion. Du kan vara helt otränad eller ha erfarenhet från annan typ av träning. Efter avslutad kurs kan du börja träna i studios ordinarie klasser om du så önskar.

**Måndagar kl 18:45
Lördagar kl 10:15 (9:00)**

Kurs Måndag: 12 eller 16 ggr start 23 januari

12 ggr 1800:- (150:-/gång) 16 ggr 2240:- (140:-/gång)

Kurs Lördagar: 5 ggr eller 14 ggr start 28 januari **OBS!** v.4-8 kl 10:15 v. 10-19 kl 9:00 Pilates 2 5 ggr 900:- (180:-/gång) 14 ggr 1960:- (140:-/gång)

Båda kurser har uppehåll v. 9, måndagen den 9/4, måndagen den 30/4 och lördagen den 7/4. Du har möjlighet att ta igen ett missat tillfälle under pågående termin om du blir sjuk eller får annat förhinder. Ring eller e-posta din anmälan eller besök oss på studion.

Prova GRATIS måndagen den 9/1 och 16/1

balance4you

for good, for life, for a good life

Enhagslingen 4 C, Täby

08-768 33 00

info@balanceforyou.se

www.balanceforyou.se