

# PILATES SCANDINAVIA NYHETSREV AUGUSTI 2010

## Halva priset för nybörjare v 33, 34

Apparatusintroduktion, 310 kr för 2 tillfällen. Ordinarie pris: 620 kr.  
Gruppträning, 90 kr för ett tillfälle. Ordinarie pris: 180 kr.  
Gäller för 1 person 1 gång t.o.m. 29 augusti.

## Introduktionshelger för nybörjare, 20-22 och 27-29 augusti

Vi erbjuder dig som nybörjare ett smidigt sätt att komma in i metoden och lära känna vår studio. Du tränar ett pass om dagen, tre dagar i rad, pilates på matta. Du får också prova magic circle och pilates med hantlar. Dessutom får du vägledning i hur du använder studion till fullo för att få ut det bästa av din träning!

**Kursstart 1:** 20/8-22/8 fredag kl.17.00-18.15, lördag 13.00-14.15, söndag 11.00-12.15

**Kursstart 2:** 27/8-29/8 fredag kl.17.00-18.15, lördag 13.00-14.15, söndag 11.00-12.15

**Pris:** 600 kr för 3 gr.

**Max 10 pers.**

Välkommen med din anmälan via e-post eller telefon. Betald kursavgift garanterar en plats. Betalning sker på BG 5087-9337/PG 626 810-6 eller kontant i studion. Skriv namn och kursstart.

## Nya och fler pass på gruppträningen i höst f.o.m. v. 33

**Arc barrel** är ett redskap som hjälper till att öka stretchen och muskelmassan, den öppnar upp brösttrygg, bröstorg och höftleder mer. Den sköljer igenom kroppen, sätter fart på blodcirkulationen. Bra för dom inre organen och fantastisk för hållningen. Förkunskaper i pilatesmetoden krävs för att delta på detta pass och tänk på att inte äta precis innan passet.

**Säte/lår/midja** är ett matt pass med fokus på en mycket viktig del av powerhouse som har stor vikt för kroppens grund funktion. Under passet jobbar man igenom insida/utsida lår, sätes muskulaturen och vidare upp mot midjan. Vi har lagt upp fler av dom här passen på schemat för att ni ska få snabba resultat. Det är enkla och roliga pass att följa, alla är välkomna! Om ni jobbar ihärdigt kommer det kännas, synas och ge glädjande resultat!

**Wake Up** med ett mattpass i pilates. Kan kroppen börja dagen bättre! För alla er som vill ha en perfekt start på dagen, välkomna 7.00 på torsdagar.

## Höstens kurser för nybörjare

MAT WORKOUT

REFORMER WORKOUT

WALLUNIT WORKOUT

"RUNT 65"

MAMMA/BEBIS

GRAVIDPILATES

För mer information och anmälan gå in på hemsidan, ring eller maila oss!

## Bjud din vän

Du som har Flexkort hos oss har ett VIP-erbjudande. Du kan ta med **1 gäst per kort**, som får träna **gratis** vid 1 tillfälle på matta eller apparatus. (Gäller ej privat eller duett)

## Höstens utbildningar

BASIC MAT

INTERMEDIATE MAT

MAGIC CIRCLE

WALL UNIT

För mer information och anmälan gå in på hemsidan, ring eller maila oss!

## Öppettider

Apparatus är öppet tisdagar-fredagar t.o.m v. 34, sedan öppnar vi upp för ordinarie schema. Gruppträningen öppnar vecka 33. Alla kurser kör igång vecka 35.



**Fredrik & Elisabet**