

# PILATES SCANDINAVIA NYHETSBLAD JANUARI 2010



## REA!

- Nu har vi 10% rabatt på våra 10- och 20- marks kort!  
*Obs t.o.m 8 feb.*

## Introduktionshelger för nybörjare, Nivå I 2010

- Vi erbjuder nu dig som nybörjare ett smidigare sätt att komma in i metoden och lära känna vår studio. Du tränar ett pass om dagen, tre dagar i rad, pilates på matta på bas nivå. Du får även prova på 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:** 2010 29/1-31/1 fredag kl.17.00-18.15, lördag 13.00-14.15, söndag 11.00-12.15 **Fullbokad!**

**Kursstart:** 2010 5/2-7/2 fredag kl.17.00-18.15, lördag 13.00-14.15, söndag 11.00-12.15 **Platser kvar!**

**Pris:** 600 kr för 3 ggr.

**Max 10 pers.**

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

## Scott Grabell

- I februari har vi Scott som gästlärare från USA han håller lunchpass den 2, 4, 9, 11, 23, 25.  
Missa inte det!

## Bjud en vän.

- Du som har Flexkort hos oss så har vi ett VIP-erbjudande! Flexkortet som alltid har varit och fortfarande är strikt personliga kan ni nu ta med **1 gäst per kort**, som får träna **gratis** på ert kort vid 1 tillfälle på matta eller apparatus. (Gäller ej privat eller duett)



**Fredrik & Elisabet**