

Pilates Nivå 2
Høstsemester 2023
Mandager kl 19.00
Instruktør Veronika Amundsen



Det er en time som passer for deg som har trent pilates før. Hovedfokuset i treningen er å bygge opp de sentrale muskelgruppene rundt midje, mage og korsrygg. Med regelmessig pilates blir musklene i hele kroppen langstrakte, seige og sterke. Dette er en treningsform, som er ypperlig til alt fra rehabiliterende trening, opptrening etter graviditet, som supplement til annen trening eller som en komplett treningsform.

Pilates metoden består av mer en 600 ulike øvelser. Opphavsmannen er Joseph Pilates som har vektlagt øvelser som tøyler, retter opp, styrker og gir en smidig kropp.

Om instruktøren.

Veronika har jobbet som Pilatesinstruktør siden 2003. Hun har sin utdannelse fra Pilates Room i Oslo og har i tillegg deltatt på en rekke workshops gjennom årene. Foruten pilatestimer er hun også instruktør iblant annet yoga, funksjonell trening og spinning.

Veronika har mange faste kunder som har fulgt henne gjennom årenes løp og er dyktig i sin formidling og fremføring. Hun er opptatt av å formidle de helsemessige fordelene pilates gir og skaper givende og effektfulle timer med sitt glade og smittende humør.



Gjennomføring

I gruppe med opptil 14 personer. Varighet per gang 60 minutter.

House Of Mindful Movement AS, Nordlandsveien 43, 8626 Mo i Rana

Pris:

Kr 2550,-

Undervisning er fritatt mva.

Pris endring i 2023 pga økt konsumprisindeks.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt

kursavgift. Påmelding fortas her:

www.houseofmindfulmovement.no

Tidsplan:

Mandag	4/9	kl 19.00-20.00
Mandag	11/9	kl 19.00-20.00
Mandag	18/9	kl 19.00-20.00
Mandag	25/9	kl 19.00-20.00
Mandag	2/10	kl 19.00-20.00
Uke 41	Høstferie	
Mandag	16/10	kl 19.00-20.00
Mandag	23/10	kl 19.00-20.00
Mandag	30/10	kl 19.00-20.00
Mandag	6/11	kl 19.00-20.00
Mandag	13/11	kl 19.00-20.00
Mandag	20/11	kl 19.00-20.00
Mandag	27/11	kl 19.00-20.00
Mandag	4/12	kl 19.00-20.00
Mandag	4/12	kl 19.00-20.00