

Pilates Puls
Høstsemester 2023
Onsdager kl 18.00
Instruktør Veronika Amundsen



Dette er en Tabata-inspirert time der vi jobber i intervaller. Det blir varierende pilates-øvelser som også tilpasses med modifikasjoner. Det vil varieres mellom øvelser som gir puls, økt balanse, bevegelse og styrke. Her er det opp til den enkelte om hvor mange repetisjoner og tempo man ønsker å bruke. Men vi holder høyt fokus på å gjøre stillingene så korrekte som mulig. En energigivende time som er over på et blunk.

Denne timen passer for de som har trent litt pilates fra før.

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 fordeler pilates gir og skaper givende og effektfulle timer med sitt glade og smittende humør.



Gjennomføring

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

House Of Mindful Movement AS, Nordlandsveien 43,
8626 Mo.

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:

Onsdag	6/9	kl 18.00-19.00
Onsdag	13/9	kl 18.00-19.00
Onsdag	20/9	kl 18.00-19.00
Onsdag	27/9	kl 18.00-19.00
Onsdag	4/10	kl 18.00-19.00
Uke 41	Høstferie	
Onsdag	18/10	kl 18.00-19.00
Onsdag	25/10	kl 18.00-19.00
Onsdag	1/11	kl 18.00-19.00
Onsdag	8/11	kl 18.00-19.00
Onsdag	15/11	kl 18.00-19.00
Onsdag	22/11	kl 18.00-19.00
Onsdag	29/11	kl 18.00-19.00
Onsdag	6/12	kl 18.00-19.00
Onsdag	13/12	kl 18.00-19.00