

# Nybegynner kurs Pilates



- Høst semester 2023
- 4 ganger over 2 uker
- Instruktør: Veronika Amundsen

Vi starter nå en gruppe for deg som ikke har trent pilates før og ønsker trygge omgivelser for å komme i gang. Over 4 kurskvelder går vi i gjennom de helt grunnleggende tingene innen pilates hvor Veronika veileder deg ut i fra der du er.

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.

Pilates er en treningsform, som fokuserer på kvalitet i stede for kvantitet, og som er ypperlig til alt fra rehabiliterende trening, opptrening etter graviditet, som supplement til annen trening eller som en komplett treningsform.



## Tidsplan:

Mandag	21/8	kl 17.30-18.15
Onssdag	23/8	kl 17.30-18.15
Mandag	28/8	kl 17.30-18.15
Onssdag	30/8	kl 17.30-18.15

## Gjennomføring

I en gruppe a inntil 14 personer, varighet per gang 45 minutter.

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

Gjerne ha på deg behagelige trenings klær, vi har skifterom.ved behov. Du trenger ikke sko da vi trener i barføttene. Ta gjerne med en egen liten håndduk.

## Instruktør

Veronika Amundsen har jobbet som Pilatesinstruktør siden 2001. Hun har sin utdanning fra Pilates Room i Oslo og har i tillegg deltatt på en rekke workshops gjennom årene. Foruten pilatestimer har hun også vært instruktør i blant annet yoga 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.

## Pris:

Kr 950,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

Vennlig hilsen

House Of Mindful Movement

