

Funksjonell trening i Gruppe

- Høstsemester 2024

- Onsdager kl 07.30

- Instruktør: Lena Kralicek



Funksjonell trening i liten gruppe der vi jobber med gode funksjonelle øvelser med stor variasjon på treningene. Alt fra slyngetrening, Catslide, Bootcamp- sirkeler, Kettlebells og bevegelsesøvelser, alt med fokus på å ta vare på og utvide kroppens muligheter i forhold til styrke, balanse og bevegelighet. Leken, effektiv og variert trening 😊

- Max antall plasser 14 personer.
- Onsdager klokka 07.30-08.25
- Sted: House Of Mindful Movement AS, Nordlandsveien 43, 8626 Mo

Personlig trener er Lena Kralicek. Hun har bakgrunn som toppidrettsutøver, Ergoterapeut, Rehabiliterende personlig trener. Hun er også utdannet innen NLP som er en optimistisk og målrettet metode for å nå sine mål i livet.

Tidsplan

Onsdag	4/9	kl 07.30-08.25
Onsdag	11/9	kl 07.30-08.25
Onsdag	18/9	kl 07.30-08.25
Onsdag	25/9	kl 07.30-08.25
Uke 40		Høstferie
Onsdag	9/10	kl 07.30-08.25
Onsdag	16/10	kl 07.30-08.25
Onsdag	23/10	kl 07.30-08.25
Onsdag	30/10	kl 07.30-08.25
Onsdag	6/11	kl 07.30-08.25
Onsdag	13/11	kl 07.30-08.25
Onsdag	20/11	kl 07.30-08.25
Onsdag	27/11	kl 07.30-08.25
Onsdag	4/12	kl 07.30-08.25
Onsdag	11/12	kl 07.30-08.25



Pris:

Kr 3450,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.