

Sterk & Puls
Høstsemester 2024
Mandager kl 20.15
Instruktør Veronika Amundsen



Dette er en Tabata-inspirert time der vi jobber i intervaller. Det blir varierende øvelser som også tilpasses med modifikasjoner. Det vil varieres mellom øvelser som gir puls, økt balanse, smidighet og styrke. Mye fokus på øvelser som gjør deg sterk i mage og rygg. 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 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.
Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift. Påmelding fortas her:
www.houseofmindfulmovement.no

Tidsplan:

Mandag	2/9	kl 20.15-21.15
Mandag	9/9	kl 20.15-21.15
Mandag	16/9	kl 20.15-21.15
Mandag	23/9	kl 20.15-21.15
Uke 40	Høstferie	
Mandag	7/10	kl 20.15-21.15
Mandag	14/10	kl 20.15-21.15
Mandag	21/10	kl 20.15-21.15
Mandag	28/10	kl 20.15-21.15
Mandag	4/11	kl 20.15-21.15
Mandag	11/11	kl 20.15-21.15
Mandag	18/11	kl 20.15-21.15
Mandag	25/12	kl 20.15-21.15
Mandag	2/12	kl 20.15-21.15
Mandag	9/12	kl 20.15-21.15