

Funksjonell trening i Gruppe

- Vårsemester 2025

- Onsdager kl 07.30

- Instruktør: Lena Kralicek



Funksjonell trening i liten gruppe der vi jobber med gode funksjonelle øvelser for styrke og mobilitet, 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	15/1	kl 07.30-08.25
Onsdag	22/1	kl 07.30-08.25
Onsdag	29/1	kl 07.30-08.25
Onsdag	5/2	kl 07.30-08.25
Onsdag	12/2	kl 07.30-08.25
Onsdag	19/2	kl 07.30-08.25
Onsdag	26/2	kl 07.30-08.25
Uke 10		Vinterferie
Onsdag	12/3	kl 07.30-08.25
Onsdag	19/3	kl 07.30-08.25
Onsdag	26/3	kl 07.30-08.25
Onsdag	2/4	kl 07.30-08.25
Onsdag	9/4	kl 07.30-08.25
Uke 16 +17		Påskeferie
Onsdag	30/4	kl 07.30-08.25
Onsdag	7/5	kl 07.30-08.25



Pris:

Kr 3550,-

Pris endring i 2025 pga økt konsumprisindeks.

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.