

**Sterk & Puls**  
**Vårsemester 2025**  
**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 2600,-  
Undervisning er fritatt mva.  
Pris endring i 2025 pga økt konsumprisindeks.  
Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift. Påmelding fortas her:  
[www.houseofmindfulmovement.no](http://www.houseofmindfulmovement.no)

**Tidsplan:**

Mandag	13/1	kl 20.15-21.15
Mandag	20/1	kl 20.15-21.15
Mandag	27/1	kl 20.15-21.15
Mandag	3/2	kl 20.15-21.15
Mandag	10/2	kl 20.15-21.15
Mandag	17/2	kl 20.15-21.15
Mandag	24/2	kl 20.15-21.15
Uke 10	Vinterferie	
Mandag	10/3	kl 20.15-21.15
Mandag	17/3	kl 20.15-21.15
Mandag	24/3	kl 20.15-21.15
Mandag	31/3	kl 20.15-21.15
Mandag	7/4	kl 20.15-21.15
Uke 16 + 17	Påskeferie	
Mandag	28/4	kl 20.15-21.15
Mandag	5/5	kl 20.15-21.15