

Funksjonell trening i Gruppe Vår 2018 Onsdager kl 07.30

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 bevegelse. Leken, effektiv og variert trening 😊

- Max antall plasser 10 personer.
- Onsdager klokka 07.30-08.30
- Sted: NLP Coach Team funksjonelle styrke sal 1, og noen ganger i sal 2 «Lille Hellas»

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	17/1	kl 07.30-08.30
Onsdag	24/1	kl 07.30-08.30
Onsdag	31/1	kl 07.30-08.30
Onsdag	7/2	kl 07.30-08.30
Onsdag	14/2	kl 07.30-08.30
Uke 8	Vinterferie	
Onsdag	28/2	kl 07.30-08.30
Onsdag	7/3	kl 07.30-08.30
Onsdag	14/3	kl 07.30-08.30
Onsdag	21/3	kl 07.30-08.30
Uke 13	Påskeferie	
Onsdag	4/4	kl 07.30-08.30
Onsdag	11/4	kl 07.30-08.30
Onsdag	18/4	kl 07.30-08.30
Onsdag	25/4	kl 07.30-08.30
Uke 18	Ingen trening denne uken.	
Onsdag	9/5	kl 07.30-08.30
Onsdag	16/5	kl 07.30-08.30



Pris:

Kr 3250,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

Kontakt:

Mail: post@nlpcoachteam.no // Telefon Lena: Tlf 906 76 170.

Mer informasjon: www.nlpcoachteam.no (siden er under utvikling)