

# Pilates m/strikk

## 8 ukers kurs

### Vår 2018

### Torsdager kl 17.15

#### Pilates med bruk av strikk

Pilates utføres med rolige og skånsomme, men effektive øvelser.

Både nybegynnere og trente kan gjøre de samme øvelsene, vanskelighetsgraden tilpasser du selv, avhengig av hvor stramt du holder strikken.

Styrketrening som utfordrer mange muskler samtidig.

Øvelsene blir ekstra effektive fordi du gjør dem med strikk.

Motstanden i strikken gjør nemlig at musklene utfordres hele tiden, og det gir større treningsutbytte.

Pilates utføres med rolige og skånsomme, men effektive øvelser.

Trening for alle!

#### Om Instruktøren.

Veronika Amundsen ved NLP Coach Team AS har jobbet som Pilatesinstruktør siden 2003. Hun har sin utdanning fra Pilates Room i Oslo og har i tillegg deltatt på en rekke workshops gjennom årene. Foruten pilatestimer har hun også vært instruktør i blant annet yoga 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 fordelene Pilates gir og skaper givende og effektfulle timer med sitt glade og smittende humør.



#### Gjennomføring

I en liten gruppe a inntil 12 personer, varighet per gang 60 minutter.

I NLP Coach Team ASs treningsal 1, "Klinikken"  
Sørlandsveien 50, 8624 Mo i Rana

#### Pris:

Kr 1250,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift. Påmelding fortas her:

[www.nlpcoachteam.no](http://www.nlpcoachteam.no)

#### Tidsplan:

Torsdag	1/3	kl 17.15-18.15
Torsdag	8/3	kl 17.15-18.15
Torsdag	15/3	kl 17.15-18.15
Torsdag	22/3	kl 17.15-18.15
Uke 13 Påskeferie		
Torsdag	5/4	kl 17.15-18.15
Torsdag	12/4	kl 17.15-18.15
Torsdag	19/4	kl 17.15-18.15
Torsdag	26/4	kl 17.15-18.15

#### Kontakt:

Mail: [lena@nlpcoachteam.no](mailto:lena@nlpcoachteam.no) // Telefon Lena: Tlf 906 76 170.

Mer informasjon: [www.nlpcoachteam.no](http://www.nlpcoachteam.no)