

Funksjonell trening i Gruppe HØST 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 07.30-08.25
- 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	5/9	kl 07.30-08.25
Onsdag	12/9	kl 07.30-08.25
Onsdag	19/9	kl 07.30-08.25
Onsdag	26/9	kl 07.30-08.25
Onsdag	3/10	kl 07.30-08.25
Uke 41	Høstferie	
Onsdag	17/10	kl 07.30-08.25
Onsdag	24/10	kl 07.30-08.25
Onsdag	31/10	kl 07.30-08.25
Onsdag	7/11	kl 07.30-08.25
Onsdag	14/11	kl 07.30-08.25
Onsdag	21/11	kl 07.30-08.25
Onsdag	28/11	kl 07.30-08.25
Onsdag	5/12	kl 07.30-08.25
Onsdag	12/12	kl 07.30-08.25
Onsdag	19/12	kl 07.30-08.25



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)