

## Funksjonell trening i Gruppe HØST 2018 Tirsdager kl 15.45

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 bevegelighet. Leken, effektiv og variert trening 😊

- Max antall plasser 9 personer.
- Tirsdager klokka 15.45-16.40
- Sted: NLP Coach Team funksjonelle styre 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

Tirsdager	4/9	kl 15.45-16.40
Tirsdager	11/9	kl 15.45-16.40
Tirsdager	18/9	kl 15.45-16.40
Tirsdager	25/9	kl 15.45-16.40
Tirsdager	2/10	kl 15.45-16.40
Tirsdager	9/10	kl 15.45-16.40
Tirsdager	16/10	kl 15.45-16.40
Tirsdager	23/10	kl 15.45-16.40
Tirsdager	30/10	kl 15.45-16.40
Tirsdager	6/11	kl 15.45-16.40
Tirsdager	13/11	kl 15.45-16.40
Tirsdager	20/11	kl 15.45-16.40
Tirsdager	27/11	kl 15.45-16.40
Tirsdager	4/12	kl 15.45-16.40
Tirsdager	11/12	kl 15.45-16.40



### Pris:

Kr 3250,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

### Kontakt:

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

Mer informasjon: [www.nlpcoachteam.no](http://www.nlpcoachteam.no) (siden er under utvikling)