

## Funksjonell trening i Gruppe Vår 2019 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 bevegelighet. 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	16/1	kl 07.30-08.25
Onsdag	23/1	kl 07.30-08.25
Onsdag	30/1	kl 07.30-08.25
Onsdag	6/2	kl 07.30-08.25
Onsdag	13/2	kl 07.30-08.25
Onsdag	20/2	kl 07.30-08.25
Onsdag	27/2	kl 07.30-08.25
Uke 10	Vinterferie	
Onsdag	13/3	kl 07.30-08.25
Onsdag	20/3	kl 07.30-08.25
Onsdag	27/3	kl 07.30-08.25
Onsdag	3/4	kl 07.30-08.25
Onsdag	10/4	kl 07.30-08.25
Uke 16+17	Påskeferie	
Onsdag	24/4	kl 07.30-08.25
Uke 18	Helligdag	
Onsdag	8/5	kl 07.30-08.25
Uke 20	Ingen trening	
Onsdag	22/5	kl 07.30-08.25



### 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)