

Funksjonell trening «After work» Vår 2019 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	15/1	kl 15.45-16.40
Tirsdager	22/1	kl 15.45-16.40
Tirsdager	29/1	kl 15.45-16.40
Tirsdager	5/2	kl 15.45-16.40
Tirsdager	12/2	kl 15.45-16.40
Tirsdager	19/2	kl 15.45-16.40
Tirsdager	26/2	kl 15.45-16.40
Uke 10	Vinterferie	
Tirsdager	12/3	kl 15.45-16.40
Tirsdager	19/3	kl 15.45-16.40
Tirsdager	2/4	kl 15.45-16.40
Tirsdager	9/4	kl 15.45-16.40
Uke 16 og 17	Påskeferie	
Tirsdager	30/4	kl 15.45-16.40
Tirsdager	7/5	kl 15.45-16.40
Uke 20	Ingen trening	
Tirsdager	21/5	kl 15.45-16.40
Uke 22	Ingen trening	
Tirsdager	4/6	kl 15.45-16.40



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)