

# Pilates

## Vinter/Vår 2019

### Mandager kl 19.00

Pilates metoden består av mer en 600 ulike øvelser. Opphavsmannen er Joseph Pilates som har vektlagt øvelser som tøyler, retter opp, styrker og gir en smidig kropp.

Hovedfokuset i treningen er å bygge opp de sentrale muskelgruppene rundt midje, mage og korsrygg. Med regelmessig Pilates blir musklene i hele kroppen langstrakte, seige og sterke. Pilates er en treningsform, som fokuserer på kvalitet i stede for kvantitet, og som er ypperlig til alt fra rehabiliterende trening, opptrening etter graviditet, som supplement til annen trening eller som en komplett treningsform.

Pilates er en treningsform innen såkalt funksjonell trening hvor hovedmålet er å balansere din sterke og svake muskulatur, for å gi deg en kropp hvor styrke og smidighet er i perfekt balanse og kan møte dine fysiske utfordringer i din hverdag.

#### Om Instruktøren.

Veronika Amundsen ved NLP Coach Team AS har jobbet som Pilatesinstruktør siden 2003. Hun har sin utdannelse 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.

Kurset anbefales for deg som er ny eller har trent litt pilates før.



#### 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 2150,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift. Påmelding fortas her:

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

#### Tidsplan:

Mandag	14/1	kl 19.00-20.00
Mandag	21/1	kl 19.00-20.00
Mandag	28/1	kl 19.00-20.00
Uke 6	Ingen trening	
Mandag	11/2	kl 19.00-20.00
Mandag	18/2	kl 19.00-20.00
Mandag	25/2	kl 19.00-20.00
Uke 10	Vinterferie	
Mandag	11/3	kl 19.00-20.00
Mandag	18/3	kl 19.00-20.00
Mandag	25/3	kl 19.00-20.00
Mandag	1/4	kl 19.00-20.00
Mandag	8/4	kl 19.00-20.00
Uke 16 og 17	Påskeferie	
Mandag	29/4	kl 19.00-20.00
Mandag	6/5	kl 19.00-20.00
Mandag	13/5	kl 19.00-20.00
Mandag	20/5	kl 19.00-20.00

#### Kontakt:

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

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