

VÅREN 2020

“TRÄNA DIG GLAD”

Funktionell träning

Step up kondition

Pilates & Styrka

Power yoga

Tabata intervallträning

Dansklass

Pilates

Step up kondition & styrka

Zumba Fitness

Dynamisk yoga

Dansinspirerad aerobics

Stolt sponsor av
Daily Sports

 www.hanssonrestore.se  Instagram  Facebook Hansson & Restore Vaxholm

hrhansson
& restore
www.hanssonrestore.se



GRUPPTRÄNINGSPASS I STORSTUGAN

Start tisdag den 7 januari. Gratis prova-på vecka 2.

Hansson & Restore är gruppträningsspecialisten i Vaxholm. Träningsglädje är vårt motto.

Det ska vara roligt att röra på sig och träna. Träning för ett aktivt hållbart långt liv.

Ingen bokning till passen, bara att komma.

Hjärtligt Välkomna till Hamngatan 52, Storstugans fritidsgård.

SCHEMA VÅREN 2020 pågår 7/1-11/6.

MÅNDAG

- 19.00-20.00 **Funktionell träning.** Christer F Styrka, kondition, balans
- 20.00-21.00 **Aerobics med dansinspiration & styrka.** Anna H Passar alla nivåer

TISDAG

- 18.10-19.00 **NYHET! Salsa, bachatakurs.** Start 28/1 / 7ggr. Maqiol Rodrigues
- 19.00-20.00 **Step up kondition.** Linda R
- 20.05-21.00 **NYHET! Pilates- Mindfulness.** Anna Hu

ONSDAG

- 20.00-21.00 **Power yoga.** Dynamisk yoga med avslappning & vila. Clea S

TORSDAG

- 18.10-19.00 **Zumba Fitness.** Dansglädje med enkla steg och härlig musik. Lina F
- 19.00-20.00 **Step up kondition & styrka.** Linda R
- 20.00-21.00 **Tabata intervallträning.** Kondition & rörlighet. Bra för hjärnan! Anna Ha

LÖRDAG

- 9.00-10.00 **Pilates & styrka.** Anna Hu

SÖNDAG

- 15.30-16.30 **Dansklass.** med olika dansstilar. Alla kan vara med. Anna Ny
- 16.30-17.30 **Tabata intervallträning.** **OBS Ny tid!**
- 17.30-18.30 **NYHET! Dynamisk Yoga** med meditativ avspänning. Clea S

Schema avvikelser, inga pass: Påsk 9/4-13/4, Valborg 30/4, Kristihimmelfärd 20/5-24/5

PRISLISTA

Vi tar emot fysisk aktivitet på recept.

Todokort 2000 kr

Träna på alla pass

Lightkort 1900 kr

Träna en gång i veckan

Ungdom 11-19 år 850 kr

Träna på alla pass (11-15 år får endast träna i vuxet sällskap)

Student 1300 kr

Träna på alla pass
(vid uppvisande av studentkort)

Senior (från 65 år) 1500 kr

Träna på alla pass.
Även sjukpensionär

Kommunkortet 1700 kr

Träna på alla pass

Alternativ drop-in 200 kr

Salsa & bachatakurs
7 ggr 1500 kr
Medlemmar tillägg 900 kr