

# Gruppträning hösten 2022 start mån 29/8 i Storstugan i Vaxholm



**h**ir **hansson  
& restore**

## Schema hösten 2022

Måndag	19.00-19.55	Funktionellträning med vikter och gummiband
Måndag	20.00-21.00	Dance ,Dance ,Dance & styrka rörlighet -mjukt dans med styrka för säte & bål
Tisdag	18.00-19.00	Pilates, styrka, rörlighet- stabilitetsträning - mjukt pass
Tisdag	19.00-20.00	Stepintervall NYHET! Styrka - kondition med redskap
Tisdag	20.10-21.10	Kundaliniyoga - Helene Johansson
Onsdag	20.00-21.00	Power Yoga- fysisk yoga
Torsdag	20.00-21.00	Tabata - intervallträning, styrka,kondition & rörlighet med vikter
Lördag	9.00-10.00	Pilates- mat floor - styrka & rörlighet på matta med redskap (bra för rygg & mage)
Söndag	16.30-17.30	Power- Yoga Fysisk Yoga med avslappning
Söndag	17.30-18.30	Tabata - intervallträning, kondition, styrka & rörlighet med vikter

Passavvikelser: 18/10- utgår Kundaliniyoga, inga pass den 3-6 november (allhelgonahelgen).

Priser: Terminskort 2.600 kr/termin för alla pass. Träna 1 ggr/ vecka, 2100 kr. Enstaka pass 200 kr / gång. Obligatorisk med egen matta. Terminen pågår tom den 8/12.

Frågor om schemat eller passen maila [anna@hanssonrestore.se](mailto:anna@hanssonrestore.se) /ring eller smsa på 070-7736254

Adress: Storstugans fritidsgård i Vaxholm på hamngatan 52 intill Norrberget. Vi är anslutna till alla friskvårdssystem. Wellnet, E-passi mfl.

Håll alltid koll på uppdateringar på webben , facebook och anmäl dig till oss på våra nyhetsbrev till [anna@hanssonrestore.se](mailto:anna@hanssonrestore.se) alt. sms /070-7736254 så har du alltid den senaste informationen.

[www.hanssonrestore.se](http://www.hanssonrestore.se)