

Gruppträning våren 2021 start 11 januari i Storstugan i Vaxholm



**hansson
& restore**

info@hanssonrestore.se

hanssonrestore.se

Schema våren 2021

Måndag	19.00-19.55	Funktionellträning Christer Feldt
Måndag	20.05-21.10	Danskondition, styrka, balans Anna Hansson
Tisdag	19.00-19.55	Stepkondition Anna Hansson
Tisdag	20.10-21.10	Kundaliniyoga Helene Johansson (ej yoga under vecka 14 pågår t.om. den 18/5.
Onsdag	20.00-21.00	Fysisk yoga Clea Sangborn
Torsdag	19.00-19.55	Pilates, styrka, rörlighet Anna Hultberg
Torsdag	20.05-21.00	Tabata - intervallträning styrka & kondition Anna Hansson ej den 8/4.
Lördag	9.00-10.00	Pilates, styrka, rörlighet Anna Hultberg
Söndag	16.30-17.30	Fysisk Yoga med Clea Sangborn
Söndag	17.30-18.30	Tabata - intervallträning med kondition & styrka Anna Hansson

Inga pass den 31/3-5/4 (påsk), 1/5, 12/5-16/5.

Terminen slutar den 10 juni.

Priser: Terminskort 2500 kr/termin för alla pass och samt yogakursen. 2000 kr för ett bestämt pass i veckan.

Vi har små grupper med max 20 deltagare på passen och stor lokal med bra luft.

God distansiering, spritning av händer, rengöring av allt material efter passen. Obligatorisk med egen matta, filt samt kudde till yogan.

Frågor om schemat eller passen maila anna@hanssonrestore.se /ring eller sms på 070-7736254

Adress: Storstugans fritidsgård i Vaxholm på hamngatan 52. Vill du prova på så maila till oss och anmäl dig.

Håll alltid koll på uppdateringar på webben och anmäl dig till oss på våra nyhetsbrev till.

anna@hanssonrestore.se alt. sms /070-7736254 så har du den senaste informationen.

www.hanssonrestore.se