

GRUPPTRÄNING VÅREN 2019

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

Hansson & Restore är gruppträningspecialisten i Vaxholm.
Det ska vara roligt att träna och vi har träning för ett aktivt hållbart liv.
Ingen bokning till passen bara att komma.



- Happy Moves
- Functional Moves®
- Stepkondition
- Pilates & Styrka
- Poweryoga
- Tabata intervall och stabilitet
- Dansklasser
- Pilates med Foamroller
- Zumba Fitness en Succé



Schema våren 2019. Pågår 7/1-13/6. Adress: Hamngatan 52, Storstugans fritidsgård.

Måndag	Tisdag	Ondag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					Ny tid! 09.00-10.00 Pilates / styrka Anna Hultberg	15.30-16.30 Dance-klass med olika dansstilar, alla kan vara med! (10/2-14/4) Anna Nyqvist
19.00-20.00 Funktionell träning Christer Feldt			18.10-19.00 Zumba Fitness en Succé Lina Florevin			
20.00-21.00 Happy Moves Fokus på friskvårdande ryggövningar, intervaller, styrka och stabilitet/core. Passar alla nivåer Anna Hansson	19.00-20.00 Stepkondition Linda Robrandt		19.00-20.00 Stepkondition med styrka Linda Robrandt			16.30-17.30 Poweryoga Fysisk yoga med avslappning Clea Sangborn
	20.00-21.00 Pilates med Foamroller Anna Hultberg	20.00-21.00 Poweryoga Fysisk yoga med avslappning Clea Sangborn	20.00-21.00 Tabata/Inter- vallträning kondition, bålstabilitet & rörlighet. Anna Hansson			17.30-18.30 Tabata intervall- träning / hög förbränning Anna Hansson

PRISLISTA

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 1200 kr
Träna på alla pass
(vid uppvisande av studentkort)

Senior (från 60 år) 1500 kr
Träna på alla pass.
Även sjukpensionär

Kommunanställda 1800 kr
Träna på alla pass

Alternativ drop-in 200 kr



I samarbete med Niana by Curando.
Hjärtligt välkommen!
www.hanssonrestore.se

OBS! Inga pass under påskhelgen 18/4-22/4, valborg /första maj 30/4-1/5, Kristi himmelsfärd 29/5-2/6 och nationaldagen 6/6