

Bli med oss i aulaen på Brannfjell og Holtet, og ute i det fri!



Effektiv, morsom og nyttig trening servert med entusiasme, god musikk og faglig dyktighet!
Vi har solid fagkompetanse og bred treningserfaring - og brenner for å dele med deg.

Timeplan 3.1. – 6.5.2023

Dag	Klokken	Timer	Varighet	Instruktør
Mandag	18.45	FULL PAKKE. Gulv, step, styrke, tøy. Aulaen på Brannfjell	75 min	Christine
Tirsdag	18.00	UTEGYM. Kondis og tabata. Fremmøte Brannfjell skole.	60 min	Elisabeth
Torsdag	19.00	TOTAL Move: Puls, styrke, bevegelighet, balanse. Holtet vgs, i aulaen.	60 min	Gro
Lørdag	09.30	INNEGYM Holtet uke 1 – 9. (evt. til uke 12) UTEGYM. Møt morgenlyset ute! Trappene Ekeberg/ Brannfjell skole. Se FB!	65 min	Rullering

MERK: Tirsdag 3.1. er inne kl 19 på Holtet med Christine(Gro). Semesteret er totalt 16 uker + uke 8/vinterferien med redusert timeplan. **Ikke trening i uke 14/påske.** (ikke med i antall uker).

PRIS: Kr 2290,- Kun kr 139 per uke. Enkelttimer: Inne kr 150,- / ute 100,-
Kontonummer: 1503.25.75967 **Vipps:** 124580.

TA MED DEG: Egne strikker til alle timene. Sitteunderlag ute og matte/underlag inne.

PÅMELDING hver time på FB- meldinger eller SMS til instruktørene:

Christine 984 90 705 / Elisabeth 416 33 462 / Gro 928 91 357

VELKOMMEN! www.treningsverkstedet.no / www.facebook.com/treningsverkstedet.no

Treningsverkstedet.no DA, organisasjonsnr. 997 735 684, er registrert i Brønnøysundregisteret som et «Ansvarlig Selskap», med tre eiere: Christine Thune, Elisabeth Reed Eng og Gro Malones.