

Treningsverkstedet.no – for deg som ønsker effektiv, morsom og nyttig trening servert med entusiasme, god musikk og faglig dyktighet!



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

Vi har solid fagkompetanse og bred treningserfaring - og brenner for å dele den med deg.

Timeplan 5.10. – 19.12.2020

| Dag | Klokken | Timer | Varighet | Instruktør |
|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| Mandag | 19.00 | FULL PAKKE med step, styrke. 30 plasser i aulaen på Brannfjell | 75 min | Christine |
| Tirsdag | 18.00 | UTEGYM. Kondis og tabata. Fremmøte Brannfjell skole. | 60 min | Elisabeth |
| Torsdag | 19.00 | MATTEGYM. Oppv, stryke, balanse, bevegelighet, flyt. 20 plasser i aulaen på Holtet. | 60 min | Gro |
| Lørdag | 09.30 | UTEGYM. Møt morgenlyset ute! Ved trappene på Ekeberg. | 65 min | Rullering |

MERK: Vi har målt opp lokalene mtp godt smittevern og god avstand. Plass til 30 på step mandager og 20 på matter torsdager. **ALLE MÅ HA EGEN MATTE** str 60 x 180 cm torsdager.

PÅMELDING HVER TIME som før, på FB- meldinger eller SMS til instruktørene:
Christine 984 90 705 / Elisabeth 416 33 462 / Gro 928 91 357

PRISER: Kr 1400,- (Familiemedl 2, kr 600,-) Enkelttimer: Inne kr 150,- / ute 100,-
Kontonr. 1503.25.75967 **Vipps:** 124580. Semesteret er 11 uker inne/ute + noe julegym.

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.

Forbehold om mindre endringer. Følg med på FB for ukentlige nyheter, bilder m.m.