

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



Velkommen til nye høydepunkter i bevegelse - i Aulaen på Holtet VGS☺!

Timeplan 3.1. – 31.5. 2019

Dag	Klokken	Time	Varighet	Instruktør
Mandag	19.00	Total	75 min	Christine
Tirsdag	17.30	Tabata	60 min	Elisabeth
Tirsdag	18.35	Pilates	55 min	Elisabeth / Gro
Torsdag	19.00	Puls og styrke	60 min	Gro (Christine)
Lørdag	09.00	Morgengym	60 min	Rullering

Priser: Kr 1990,- (nr. 2 samme husholdning, kr 990,-) Enkelttimer: Inne kr 140,- UTE kr 100,-
Kontonr.: 1503.25.75967 **Vipps:** 124580

Semesterinfo: Vi trener inne tom 11.5. Deretter er aulaen opptatt ut mai, og vi har utetimer. Nytt semester 1.6. Forbehold om få, små og varslede avvik ifm aulaen 1. semesteret.

"Treningsverkstedet er blitt uunnværlig for meg, stå på!"
"Kan ikke leve uten! Gir meg energi og godt humør! Er meget fornøyd!"
"Takk for kjempefin trening! Uten den hadde jeg hatt vonde skuldre og nakke og sovnet dårlig!"

www.treningsverkstedet.no / www.facebook.com/treningsverkstedet

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.