

## Bli med oss i aulaen på Brannfjell og Holtet og 2024 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 2.1. – 30.4. 2024

Dag	Tid	Timer	Varighet	Instruktør
Mandag	18.30	<b>FULL PAKKE.</b> Gulv, step, styrke, tøy. Aulaen på Brannfjell skole.	75 min	Christine
Tirsdag	18.00	<b>UTEGYM.</b> Kondis, styrke, intervall Skolegården på Brannfjell skole.	60 min	Elisabeth
Torsdag	19.00	<b>TOTAL Move</b> Puls, styrke, bev., balanse. Aulaen Holtet vgs.	60 min	Gro
Lørdag	09.30	<b>INNE&amp;&amp;UTEGYM</b> = morgenlys start på dagen! Se Facebook for ukas detaljer.	65 min	Rullering

I første omgang har vi innegym lørdager uke 1-7. Ser an vær/føre fom uke 9. Maks inne til påske.  
**Uke 8/vinterferie og uke 13/påske er ikke med i timeplanen. - Forbehold om mindre endringer.**

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

**PRISER:** Kr 2350,- Kun kr 147,- per uke for formen og helsa! Enkelttimer: Inne kr 160,-/ ute kr 110,-  
**Kontonr.** 1503.25.75967 **Vipps:** 124580. Våremesteret er 16 treningsuker. ( ex uke 8 og 13).

**PÅMELDING HVER TIME** som før, via meldinger på FB, Messenger eller SMS til instruktørene:  
**Christine** 984 90 705 / **Elisabeth** 416 33 462 / **Gro** 928 91 35 /

**VELKOMMEN!** [www.treningsverkstedet.no](http://www.treningsverkstedet.no) / [www.facebook.com/treningsverkstedet.no](https://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.