

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



Nye TV-høydepunkter i bevegelse, nå i Aulaen på **Brannfjell ungdomsskole!**

Timeplan 5. august/uke 32 til 12. desember/uke 50, 2019

Dag	Klokken	Time	Varighet	Instruktør
Mandag	19.00	Puls og styrke i aulaen	60 min	Christine (Gro)
Mandag	20.05	Pilates i aulaen (fra 19.8.)	55 min	Elisabeth og Gro
Torsdag	19.00	UTEGYM * puls og Tabata	60 min	Rullering

* **UTEGYM på Ekeberg ut august. Fra/i september møtes vi på Brannfjell skole** med flotte muligheter på mykt tartandekke, med benker, stenger og tak i tilfelle regn. Og gode muligheter i lyset ved fotballbanen og i bakken med hyttene i lysløypa m.m. Passer alle.

Lørdager blir i første omgang pop-opp timer etter egen timeplan/datoer på web og Facebook. Vi starter ute på Ekeberg 10.8. med Gro til en magisk mosjonsmorgen☺.

Pris: Kr 1600,- (student/nr to samme hush kr 800,-) Enkelttime INNE kr 150,- UTE kr 100,- Semesteret er 19 uker. Prisen er beregnet for 16 uker med mandager. Torsdag inkludert.
Kontonr.: 1503.25.75967 **Vipps:** 124580

Kundeanbefaling Facebook j juli 2019: _Dyktige instruktører, variert trening og knall musikk!

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

Kortreist TV-trening: Gå, sykle, parker i gata- tren- og hjem - i bedre form og humør!

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.