

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 4.9. – 16.12. 2023

Dag	Klokken	Timer	Varighet	Instruktør
Mandag	18.30	FULL PAKKE. Gulv, step, styrke, tøy. Aulaen på Brannfjell skole.	75 min	Christine
Tirsdag	18.00	UTEGYM. Kondis, styrke, intervall Skolegården på Brannfjell skole.	60 min	Elisabeth
Torsdag	19.00	TOTAL Move Puls, styrke, bev., balanse. Aulaen Holtet vgs.	60 min	Gro
Lørdag *	09.30	UTEGYM. Møt morgenlyset ute! Trappene på Ekeberg/ Brannfjell. Se FB!	65 min	Rullering

- Pop-opp lørdag inne på Holtet kommer☺. Evt. flere mot ekstra betaling/drop in.
- **Forbehold** om mindre endringer. **Uke 40:** Ingen timer inne. Evt. noe ute. Info klar i uke 39.

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

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

PRISER: Kr 2090,- Kun kr 149,- per uke for formen og helsa! Enkelttimer: Inne kr 170,-/ ute kr 110,-
Kontonr. 1503.25.75967 **Vipps:** 124580. Semesteret er 14 uker (ex uke 40, som vi evt. byr på ute).

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.