

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



**Bli med oss I aulaen og ute ved Brannfjell skole og på Holtet VGS!**

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

### **Timeplan 6.1. – 15.5.2020**

<b>Dag</b>	<b>Klokken</b>	<b>Timer</b>	<b>Varighet</b>	<b>Instruktør</b>
Mandag	19.00	Full pakke!	60 min	Christine
Mandag	20.05	Pilates	60 min	Gro (Elisabeth vikar)
Tirsdag	19.00	Tabata	60 min	Elisabeth
Torsdag	19.00	Inne Holtet ut februar	60 min	Rullering C-G-E
Lørdag	09.00	UTEGYM møt morgenlyset ute!	60 min	Rullering

**HVOR?** Timene mandag og tirsdag er inne og lørdag ute ved Brannfjell skole. Torsdager har vi fått leie inne ut februar i første omgang. NB! Ta med matte /sitteplater på Holtet.

Lørdag 11.1.2020 feirer vi 8-årsbursta' INNE på Holtet kl 09.00 – 10.30. Lunsj etterpå☺.

**Priser:** Kr 1800,- (Familiemedlem 2, kr 900,-) Enkelttimer: Inne kr 150,- Ute kr 100,-

**Kontonr.** 1503.25.75967 **Vipps:** 124580

Semesteret er 18 uker totalt og 16 uker som oppsatt. To uker i mai kan bli kun ute pga. skolens aktiviteter. Vi kommer tilbake til timeplan for mai og sommeren etter hvert.

**[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.

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