

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 11.10. – 18.12.2021

Dag	Klokken	Timer	Varighet	Instruktør
Mandag	19.00	FULL PAKKE med step, styrke. (30 step) Aulaen på Brannfjell	75 min	Christine
Tirsdag	18.00	UTEGYM. Kondis og tabata. Fremmøte Brannfjell skole.	60 min	Elisabeth
Torsdag	19.00	MATTEGYM. God oppv., stryke, balanse, bevegelse. Aulaen på Holtet.	60 min	Gro
Lørdag *	09.30	UTEGYM. Møt morgenlyset ute! Trappene på Ekeberg/ Brannfjell. Se FB!	65 min	Rullering

* EN pop-opp lørdag inne på Holtet kommer 😊. Evt. flere? Mot ekstra betaling/drop in.

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

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

PRISER: Kr 1400,- (Familiemedl 2, kr 600,-) Enkelttimer: Inne kr 150,- / ute 100,-
Kontonr. 1503.25.75967 **Vipps:** 124580. Semesteret er 10 uker inne/ute.
Forbehold om mindre endringer. Følg med på Facebook og WEB.

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.