

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 29.8. – 17.12.2022

Dag	Klokken	Timer	Varighet	Instruktør
Mandag	19.00	FULL PAKKE. Gulv, step, styrke, tøy. (30 step) Aulaen på Brannfjell	75 min	Christine
Tirsdag	18.00	UTEGYM. Kondis og tabata. Fremmøte Brannfjell skole.	60 min	Elisabeth
Torsdag	19.00	TOTAL Move: Puls, styrke, bevegelse, balanse. Holtet vgs, i aulaen.	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 drop-in ute. Info klar i uke 39.

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 1990,- Kun kr 132,- per uke! (Familiemedl 2, kr 900,-) Enkelttimer: Inne kr 150,- / ute 100,-
Kontonr. 1503.25.75967 **Vipps:** 124580. Semesteret er 15 uker inne/ute. (Uke 40 evt. egen plan.).

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.