

PILATES MED MINISTABILITY BOLL

HÖSTEN 2025

Ett fantastiskt sätt att forma kroppen på och samtidigt uppnå mental balans



*Hela härliga kroppen och alla små stabiliserande muskler stärks.
Kroppen går igenom, inifrån och ut, med vår **core** aktiverad i varje rörelse.
Träningen är mjuk och skonsam samtidigt som den är effektiv och resultatriktad.
Ministability-bollen ger stöd och motstånd för att hitta de mest svåraktiverade musklerna.
Passet ger styrka på djupet, balans, god hållning, kroppskontroll, minskar stress & spänning.*

Morgon-, Lunch- och Kvällsklass

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| - Kvällsklass, måndagar kl. 17:30 | 18 Augusti t.o.m. 24 November |
| - Morgonklass, tisdagar kl. 06:00 | 19 Augusti t.o.m. 25 November |
| - Lunchklass, tisdagar kl. 12:00 | 19 Augusti t.o.m. 25 November |

Plats: Fias Kraft & Hälsa, **Hälsostudion** på Flädervägen 2H i Nyköping kombinerat **Live-ONLINE**

När: Ett pass per vecka á 60 min, 15 tillfällen utan uppehåll

Missad klass tas igen i alla övriga klasser, under terminens gång IRL i mån om plats eller ONLINE

Klädsel: Sköna mjuka kläder utan hårda sömmar. Barfota för bättre fotfäste.

Kostnad på plats i Hälsostudion: 3750 kr (Endast fyra deltagare på plats)

Kostnad Live Online: 3000 kr

Kostnad som Hälsoklubbare Live Online: 2250 kr

Anmälan är bindande och sker via mail till Fia: fia@krafthalsa.se
Maila in dina kontaktuppgifter i samband med din intresseanmälan.

Betalning: Fakturering med sista betaldag 31 juli. Uppdelad betalning möjlig. Meddelas vid bokning!

Det går även utmärkt att anlita mig för personlig träning och enstaka grupp- eller företagsevent.

krafthalsa.se