

# PILATES MED MINIBOLL

## HÖSTEN 2026

*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.  
Ministabilitetsbollen 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 | 17 augusti t.o.m. 23 november |
| - Morgonklass, tisdagar kl. 06:00 | 18 augusti t.o.m. 24 november |
| - Lunchklass, tisdagar kl. 12:00  | 18 augusti t.o.m. 24 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 valfri annan klass under terminen - IRL i Studion 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)

**Live Online:** 3000 kr

**Live Online - pris för Hälsoklubbare:** 2250 kr

Anmälan är bindande och sker via mail till Fia: [fia@krafthalsa.se](mailto: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!