PILATES MED MINIBOLL

VÅRTERMINEN 2027

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



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

Pilates i Studion & Live-ONLINE

Måndagar kl. 16:30–17:30
Måndagar kl. 18:00–19:00

Delta på plats i Studion eller Live-ONLINE.

Period: 11 januari t.o.m. 26 april 2027
När: Ett pass per vecka à 60 min, 15 tillfällen
Uppehåll: Vecka 13 (påsk)

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

Missat pass kan tas igen under terminen, i Studion i mån av plats eller Online.

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

Kostnad på plats i Hälsostudion: 3 750 kr (endast fyra deltagare på plats)

Live Online: 3 000 kr

Live Online – pris för Hälsoklubbare: 2 250 kr

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

Betalning: Fakturering med sista betalningsdag 30 december 2026.
Uppdelad betalning möjlig. Meddelas vid bokning!