

KURSER HÖSTEN 2018

Pilates forts. Terminskurs	Måndag	10.00 – 10.55	10 sept- 3 dec Uppehåll v 44 12 ggr	Ej medlem 2220 kr Medlem 1998 kr Silver 1887 kr Guld/HK 1776 kr	1
Pilates forts. Terminskurs	Tisdag	17.50- 18.45	11 sept- 4 dec Uppehåll v 44 12 ggr	Ej medlem 2220 kr Medlem 1998 kr Silver 1887 kr Guld/HK 1776 kr	2
Pilates grund Kort kurs	Torsdag	19.10- 20.05	13 sept- 25 okt 7 ggr	Ej medlem 1300 kr Medlem 1170 kr Silver 1105 kr Guld/HK 1040 kr	3
Pilates forts. Terminskurs	Lördag	08.30- 09.25	15 sept- 8 dec Uppehåll v 43 el 44 12 ggr	Ej medlem 2220 kr Medlem 1998 kr Silver 1887 kr Guld/HK 1776 kr	4
Yoga Grund Terminskurs	Söndag	15.00- 16.30	16 sept- 25 nov Uppehåll v. 43 el 44 10 ggr	Ej medlem 2100kr Medlem 1890 kr Silver 1785 kr Guld/HK 1680 kr	5
Yoga forts Terminskurs	Tisdag	19.00- 20.30	11 sept- 4 dec uppehåll v 44 12 ggr	Ej medlem 2490 kr Medlem 2241 kr Silver 2116 kr Guld/HK 1992 kr	6
Yoga forts Terminskurs	Torsdag	17.45- 19.00	13 sept- 6 dec uppehåll v 44 12 ggr	Ej medlem 2320 kr Medlem 2088 kr Silver 1972 kr Guld/HK 1856 kr	7
Yoga & Avslappning "junior"	Tisdag	16.30- 17.30	11 sept- 20 nov uppehåll v 44 10 ggr	Ej medlem 1850 kr Medlem 1665 kr Silver 1572 kr Guld/HK 1480 kr	8
Andning, Meditation & Yinyoga	Söndag	16.45- 18.00	16 sept - 25 nov uppehåll v 43 el 44 10 ggr	Ej medlem 1930kr Medlem 1737 kr Silver 1640 kr Guld/HK 1544 kr	9
Medicinsk yoga grund	Onsdag	17.40- 18.40	12 sept – 5 dec Uppehåll 10 okt 12 ggr	Ej medlem 2230 kr Medlem 2007 kr	10
Medicinsk yoga fortsättning	Onsdag	18.50- 19.50	12 sept – 5 dec Uppehåll 10 okt 12 ggr	Ej medlem 2230 kr Medlem 2007 kr	11

Golf Yoga	Onsdag	20.00-21.00	3 okt-29 nov Uppehåll v 44 8 ggr	1490 kr	12
Yoga & Avslappning Senior	Tisdag	16.30-17.30	11 sept – 20 nov Uppehåll v 44 10 ggr	990 kr 50 kr/100 kr rabatt om 2/3 kurser	13
Styrka & kondis Senior	Måndag	11.00-11.50	10 sept – 19 nov Uppehåll v 44 10 ggr	990 kr 50 kr/100 kr rabatt om 2/3 kurser	14
Pilates Senior Grund/forts	Fredag	09.30-10.25	14 sept – 23 nov Uppehåll v 44 10 ggr	990 kr 50 kr/100 kr rabatt om 2/3 kurser	15
Stark & Stabil i vardagen Senior	Torsdag	15.00-15.50	13 sept – 22 nov Uppehåll v 41 10 ggr	990 kr 50 kr/100 kr rabatt om 2/3 kurser	16
Kropp i balans	Fredag	08.15-09.15	14 sept-9 nov Uppehåll v 43 8 ggr	1490 kr	17
Klassisk balett för vuxna grundkurs	Lördag	09.30-10.40	15 sept – 27 okt 7 ggr	Ej medlem 1330 kr Medlem 1197 kr	18
Klassisk balett För vuxna fortsättning	Lördag	10.45-12.00	15 sept – 27 okt 7 ggr	Ej medlem 1365 kr Medlem 1228 kr	19
“Come as you are- Leave as a star ” 10-veckors kurs	Mån Ons Lör	19.45-20.30 19.45-20.30 08.45-09.30	16 sept-1 dec Uppehåll v. 44 30 ggr	Ej medlem 2750 kr Medlem 2250 kr	20
Mamma Baby grund	Tis & Tors	10.00-10.45	11 sept – 8 nov Uppehåll v 44 16 ggr	Ej medlem 1490 kr Medlem 990 kr	21
Danza	Söndag	11.10-12.10	16 sept – 25 nov uppehåll v 44 10 ggr	Ej medlem 1290 kr Medlem & Ungdom 12-15 990 kr	22