



# TränaNära

*Tillgänglig träning sedan 2004*

*Schema HT 2018*

Dag	Plats	Typ av pass	Tid	Antal	Start	Instruktör	Pris
<b>Tisdag</b>							
	Ekeby bygdegård	Tabata/Core	18:30	12	V.35	Klara/ Stina	1050
	Tuna Bygdegård	Zumba	20:00	5	V.45	Stina	kontakta 4h
	Tuna Bygdegård	Pilates	20:00	10	V.35	Klara	kontakta 4h
<b>Onsdag</b>							
	Tibble bygdegård	Afrodans	17:40	12	V.35	Stina	1050
	Stavby bygdegård	Yoga för män	19:00	12	V.35	Stina	1250
	Stavby bygdegård	Yoga	20:15	12	V.35	Stina	1250
<b>Torsdag</b>							
	Vattholma IOGT	Yoga	18:30	12	V. 34	Anna	1250
<b>Fredag</b>							
	Tibble bygdegård	SeniorYoga	09:15	10	V.36	Anna	1050
<b>Söndag</b>							
	Vendel bygdegård	Afrodans	16:45	10	V. 35	Stina	850
	Vattholma IOGT	Zumba	18:30	10	V. 35	Stina	850

## **Anmälan:**

**Skicka namn, telefon, mail och kurs till**  
 anna@trananara.se eller smsa:0707-700529

Vill du gå på flera kurser: Köp terminskort 1950kr. 10-klippkort yoga 1500kr

Under 18 år och över 65 år får 15% rabatt.

Om instruktör är sjuk kan passet bytas ut mot något liknande.

Passen är ca 60 min/gång, Yogan 75 min.

Deltagare minimum: 10 på yoga och 15 på dans/tabata.

Hemsida: [www.trananara.se](http://www.trananara.se)