



# TränaNära

*Tillgänglig träning sedan 2004*

*Schema VT 2018*

	plats:	typ	tid	antal	start	instruktör	pris:
måndag							
tisdag	Ekeby bygdegård	Tabata/Core	18:30	12	V. 3	Klara/Stina	1050
	Tuna Bygdegård	Tabata/Core	20:00	10	V. 9	Klara	kontakta 4h
	Tuna Bygdegård	Pilates	20:00	5	V. 3	Stina/Anna	kontakta 4h
onsdag	Tibble bygdegård	Afrodans	17:40	12	V. 3	Stina	1050
	Stavby bygdegård	Yoga för män	19:00	12	V. 3	Stina	1250
	Stavby bygdegård	Fortsättningsyoga	20:15	12	V. 3	Stina	1250
torsdag	Vattholma IOGT	Yoga	18:30	12	V. 3	Anna	1250
fredag	Tibble bygdegård	Yoga för seniorer	09:15	12	V. 3	Anna	1050
söndag	Vendel bygdegård	Afrodans	16:45	10	V. 4	Stina	850
	Vattholma IOGT	Zumba	18:30	8	V. 4	Stina	750
	Tibble Bygdegård	Yoga	19:00	12	V. 3	Anna	1250

## **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. Uppehåll V.8 & 14.  
 Deltagare minimum: 10 på yoga och 15 på dans/tabata.

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