



TränaNära

Tillgänglig träning sedan 2004

Schema VT 2017

| | plats: | typ | tid | antal | start | instruktör | pris: |
|---------|------------------|-------------------|-------|-------|-------|----------------|-------------|
| måndag | | | | | | | |
| tisdag | Ekeby bygdegård | Tabata | 18:30 | 15 | v.3 | Stina | 1200 |
| | Tuna Bygdegård | Tabata | 20:00 | 10 | v.9 | Stina | kontakta 4h |
| | Tuna Bygdegård | Pilates | 20:00 | 5 | v.3 | Anna/Stina | kontakta 4h |
| onsdag | Tibble bygdegård | Afrodans | 17:30 | 12 | v.6 | Stina | 1000 |
| | Stavby bygdegård | Yoga för män | 19:00 | 12 | v.6 | Stina | 1200 |
| | Stavby bygdegård | Fortsättningsyoga | 20:15 | 12 | v.6 | Stina | 1200 |
| torsdag | Vattholma IOGT | Yoga | 18:15 | 12 | v.4 | Anna | 1200 |
| fredag | Tibble bygdegård | Yoga för seniorer | 09:15 | 12 | v.4 | Anna | 1020 |
| söndag | Vendel bygdegård | Afrodans | 17:00 | 10 | v.6 | Stina/Pernilla | 800 |
| | Tibble bygdegård | Yoga | 19:00 | 12 | v.4 | Anna | 1200 |

Anmälan:

Skicka namn, telefon, mail och kurs till
 stina@trananara.se eller smsa:0704924219

Vill du gå på flera kurser: Köp terminskort 1800kr. 10-klippkort dans/tabata 1000kr/ 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 samt påsklovet.
 Deltagare minimum: 10 på yoga och 15 på dans/tabata.

Hemsida:trananara.se