



## Mind & Body Workout!

Dette er en inspirerende og variert trening hvor det gis individuell veiledning av teknikker tilpasset den enkeltes kondisjon og styrke.

Treningen er en kombinasjon av dance, yoga, pilates og andre øvelser hvor en tar hele kroppen i bruk. Vi jobber også med "core", bein, nakke, skuldre og rygg.

Treningen bidrar til å tøye og styrke kroppen og å komme i bedre form. Den er oppkvikkende og gir deg overskudd.

Sted: Stavanger Golfklubb – "Sagen-huset"  
Dag: **tirsdag & torsdag \***  
Tid: 9:30 – 10:30

\* Om du ønsker å trene en eller to dager pr uke er opp til deg.

**Husk å ta med treningsmatte & håndduk 😊**

Pris: - medlem kr 1000 for 10 treningstimer  
- ikke-medlem kr 1200 for 10 treningstimer

Treningstimene starter torsdag, 24. august.

Meld deg på ved å sende SMS til [970 08 628](tel:97008628) (Rignet) og oppgi **navn og når du ønsker å starte.**