

# KURSER PÅ GOFITNESS

8 VECKOR start v. 36

ANMÄLAN SENAST 28 AUG TILL [info@gofitness.se](mailto:info@gofitness.se)

Namn, fullständigt personnummer samt mail. Bindande.



## AKTIV MEDLEM 10% RABATT

### MAMMA - BARN FUNKTIONELL

Core, bäckenbotten, puls & styrka. Rolig, funktionell & utmanande träning väl anpassad för mammakroppen! Här tränar du med ditt barn. För dig som inte tränat sedan du blev mamma rekommenderas först vår workshop Mamma START (se workshops)

🕒 Tis 11.15 ⏳ 60 min 📍 Medel Pris: 1295 kr.

### GO START! KOST & TRÄNING

Dags att komma igång! Här provar du GoFitness utbud i mindre grupp och du får hjälp att sätta hälsosamma vanor med effektiva träningsrutiner och kostråd.

🕒 Dagskurs: Tis & Tors kl 10.15 samt valfritt helgpas lördag 9.00 el söndag 9.30

🕒 Kvällskurs: Tis 17.30 & Tors kl 18.30 samt valfritt helgpas lördag 9.00 el söndag 9.30

⌚ 45 min 📍 Medel Pris: 1695 kr

### YOGA FÖR NYBÖRJARE

För dig som är nyfiken på yogan som träningsform. Här lägger du grunden för din yoga-träning! 🕒 Tors kl 9.15 ⏳ 60 min 📍 Grund Pris: 1695 kr

### MEDICINSK YOGA

En terapeutisk yogaform med mjukare rörelser. Yogan har visat sig ge goda resultat vid stress, smärta och värk. Vägfarande för kropp och själ.

🕒 Tors kl 10.30 ⏳ 60 min 📍 Grund Pris: 1695 kr

### PILATES GRUND

En kurs för dig som vill bli stark, smidig och hållbar! Pilates som träningsform bygger en balanserad kropp med en stark och stabil core. Förvänta dig en bra hållning och en stark rygg genom allsidig och utmanande träning.

🕒 Ons kl 18.30 ⏳ 55 min 📍 Grund till utmanande Pris: 1695 kr

### GO WORKSHOPS

Mamma START - Tips, råd och teknik inför din fortsatta mammaträning. För dig som inte tränat efter förlossningen eller för dig som vill ha mer kunskap om bäckenbottensäker träning. Tors den 29/8 kl 10.15 - 12.00 Pris: 295 kr.

Teen GYM - Lär dig rätt teknik redan från start. Träna effektivt och säkert! Personlig träning i grupp där du får coaching och hjälp med ditt träningsupplägg. Mer info om datum & tider i receptionen.