

# MammaBARN

## PILATES

*Har du nyligen blivit mamma och behöver komma i form igen?*

Som nybliven mamma bör du succesivt bygga upp styrka och stabilitet inifrån och från grunden. Kom igång med din Pilatesträning och annan stabiliserande träning hos oss! Pilates är lämplig att börja med så snart som möjligt efter förlossning.

Du har med dig ditt barn och vi uppskattar om det inte kryper allt för långt 😊 Efter kursen får du övningar som du kan fortsätta med hemma. Kursen leds av Rosanna Fondin som även är cert. ”mamma-mage-tränare”.

PROVA-PÅ 14/1 och 21/1 kl 10:00 - 150:- (bokas via boka direkt)

Kurs 1 start kl 10:00 måndagen den 28 januari (ej v. 9)

Kurs 2 start kl 10:00 måndagen den 18 mars (ej. 22/4)

Kurs 3 start kl 10:00 måndagen den 6 maj

*Varje kurs är 6 ggr och varje tillfälle 50 minuter. Pris: 990:-*

*Anmäl dig med ett mail till [info@balanceforyou.se](mailto:info@balanceforyou.se)*

*Psst... Du kan hoppa in i kursen efter startdatum (utifrån platstillgång) om du skulle missa denna, och du som har svårt att följa kursen i sin helhet kan drop-in träna. **Drop-in träning** är möjlig i mån av plats och din bokning görs online via hemsidan. Kostnaden är 4 träningsbiljetter alt. 225:- Vill du prova på innan du bestämmer dig är kostnaden 150:-*



Enhagslingan 4C, Täby

[www.balanceforyou.se](http://www.balanceforyou.se)