

# MammaBARN

## PILATES

*Träna dig i form & funktion efter graviditet & förlossning med oss!*

Som nybliven mamma bör du succesivt bygga upp styrka och stabilitet inifrån och från grunden. Pilates är mycket 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 😊 Kursen leds av Juliet Burud, lic. STOTT Pilatesinstruktör och mamma till 4 egna barn.

Hösten 2019 erbjuds två kursstarter, båda går av stapeln på ONSDAGAR kl 10:00 (45-50 minuter lång). Varje kurs är 8 ggr och kostar 1.320:-

KURS 1 - v. 34 den 21 augusti.

KURS 2 - v. 42 den 16 oktober (ej v.44)

*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 du 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:- för första gången.*



Enhagslingan 4C, Täby

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