

SMALL GROUP CONCEPT - SGC

Bättre resultat med PT-grupper

I våra Small Groups är det max 4 tränande deltagare! Detta ger dig en unik möjlighet att träna med en personlig tränare som hjälper dig med just dina behov MEN du delar på kostnaden med upp till tre andra.

SGC – Pilates Apparatus

Pilates Apparaturen erbjuder ett brett urval av övningar för smidighet, styrka, balans och stabilitet. I gymet hittar du Reformer och Chair, båda finurligt utrustade med ett fjädringssystem som utgör ditt motstånd. Med små PT grupper finns stora möjligheter till individuell anpassning! Och vill du testa riktigt roliga och tuffa utmaningar kan vi "passa" dig så att inget går fel.

SGC - Dynamisk Puls

Med stor variation både vad gäller övningar och tempo kommer du garanterat förbättra dynamiken i kroppen. Barre, Cirkelträning, Tabata, Funktionell träning... You name it! Här leker vi med både kropp och redskap!

SGC - Three Planes of Motion 3PM®

3PM® är ett rörelsesystem som utvecklar din rörelse- och prestationsförmåga genom de tre rörelseplanen. Övningarna bygger på samspelet och interaktionen mellan kroppens olika strukturer och syftar till att "väcka musklerna" genom fria rörelser samt öka kroppsmedvetenheten. Med en uppladdning av strukturerna strävar vi efter att skapa ett så stort rörelseomfång som möjligt (Full Range of Motion).

Priser

Enstaka tillfälle	300:-
Enstaka tillfälle med biljetter	6 TB
Enstaka tillfälle för dig med träningskort gällande ord. gruppträning	3 TB
Träningsbiljetter paket 5 ggr = 30 TB	1.425:-
Träningsbiljetter paket 10 ggr = 60 TB	2.700:-
Träningsbiljetter paket 10 ggr för dig med träningskort = 30 TB	1.350:-
Träningskort small group concept <i>Kort ger access till 2 small groups/vecka, access till en tredje vid platstillgång och med bokning tidigast 60 minuter före start.</i> <i>Kortet ger full access till ordinarie klasser i grupptränings-schemat under gällande kortperiod.</i>	
4 veckors period	2.120:-
Terminskort, 17 veckor. VT v.3 tom v. 22 Ej sportlov, påsklov samt klämdagar och röda dagar HT v. 34 tom v. 51 Ej höstlovet v. 44	8.670:-