

# 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. Du möts av engagerade, motiverande och välutbildade personliga tränare 😊

## SGC – Pilates Apparatus – REFORMER & CHAIR

Pilates Apparaturen erbjuder ett brett urval av övningar för smidighet, styrka, balans och stabilitet. I gymmet hittar du Reformers och Chairs, 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 övnignar kan vi "passa" dig så att inget går fel 😊

## SGC – Functional Dynamics

Med stor variation både vad gäller övningar och tempo kommer du garanterat förbättra dynamiken i kroppen. 3PM®, 3D-matta, Barre, Cirkelträning, Tabata, Funktionell träning... You name it! Här leker vi med både kropp och redskap! *Functional Dynamics* ersätter tidigare Funktionell Puls och 3PM® - mao kokar vi en härlig gryta av dessa två klasstyper!

## Priser

Enstaka tillfälle	300:-
Enstaka tillfälle med biljetter	6 TB
Enstaka tillfälle med biljetter, AfterBreakfast	5 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 = 50 TB - AfterBreakfast	2.275:-
<b>Träningskort small group concept</b> <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 gruppträningsformat 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 Om du väljer att köpa ett kort under pågående termin reducerar vi priset med 500:-/"förlorad" vecka.	8.670:-