

Håll dig frisk och ung!

Niana friskvård erbjuder träning och hälsa i vaxholm våren 2010

Rolig och funktionell träning för kropp och själ för alla åldrar.
Välutbildade och inspirerande tränare tar hand om dig på bästa sätt.
Terminen startar den 11 januari och pågår till den 10 juni.

Välkommen att prova gratis en gång, ta med dig talongen från baksidan

Priser per termin

Todokort 1600 kr
(Träna på alla pass)

Lightkort 1200 kr
(Träna en gång i veckan)

Ungdomar 13 -18 år 650 kr
(Träna på alla pass)

Alternativt drop-in 120 kr/pass

Kontant betalning på plats i Vaxö skola.
För fakturering av företagskunder tillkommer 6% moms
mailas till: anna@niana.se



Nyheter VT-2010

Start 2/2

Yoga Slow

med Anna Hansson

Ett skönt avkopplande yogapass för alla
Tisdagar kl 19.30-20.30 i Storstugan
(ej vecka 9, pågår tom den 27/4)

Niana-erbjudande under
januari 2010
10% på massage och kiropraktik
för Nianas medlemmar.
Läs mer på www.niana.se

Reklam för hushåll.


ni*ana
Friskvård på Jobbet

www.niana.se
Parkgatan 3
185 31 Vaxholm

För frågor
kontakta:

Susanne Norin
efter kl 18.00 på
tel: 070-351 93 28
susanne@norin.net

eller Anna Hansson
på tel: 070-7736254
anna@niana.se

Vänd för schema 

Våren 2010 Schema

Adress: Lägergatan 9 **VAXÖ SKOLA**

	Tid	Typ av pass	Instruktörer
Måndag	19.00-20.00	Bodypump (Max 35 platser/pass.)	Viktoria Klinga
	20.10-21.30	Aerobic Kondition, rörlighet, styrka, funktionell träning	Anna Hansson
Onsdag	18.00-18.55	Dansklass, Street dance funky, disco & jazz	Anna Hansson
	19.00-20.00	Step intervall (Fettförbränning)	Susanne Norin
	20.00-21.00	Bodypump (Max 35 platser/pass.)	Christer Feldt
Torsdag	19.00-19.30	Niana Step up	Linn
	19.30-20.00	Niana Core	Linn
Lördag	09.00-10.00	Step up - kondition	Linn/Susanne
	10.00-10.55	Pilates I (Rygg & Bålstabilitetsträning)	Anna Hultberg
Söndag	16.30-17.30	Dans klass (Latin dance aerobic)	Anna Hansson
	17.30-18.45	Yoga Flow Passar alla, dynamisk yoga, avspänning ingår	Anna Hansson
Det är ingen bokning till passen, kom bara dit i god tid för att få plats.			
Schemat pågår från den 11 januari tom den 10 juni. Schemaavikelser(inga pass) Påsk 1/4-5/4, Kristihimmelfärds helgen 13/5-16/5, 1:a -2:a maj			

Adress: Hamngatan 52 **STORSTUGANS FRITIDSGÅRD**

Tisdag	18.30-19.25	Pilates II (Rygg & Bålstabilitetsträning)	Anneli Ekström
	19.30-20.30	Yoga Slow Ett skönt avkopplande yogapass för alla Nyhet!	Anna Hansson
Torsdag	18.30-19.30	Boxträning med pads Box & funktionell träning med nya trenden KettleBells. Prova detta!	Christer Feldt
	19.30-20.30	Yoga Slow Ett skönt avkopplande yogapass för alla	Catja Zuch

PROVA PÅ ETT GRATIS TRÄNINGSPASS HOS NIANA VT-2010!
Klipp ut denna talong och lämna till din instruktör. OBS! Ett kort per person.

Giltighetstid Våren 2010
Hjärtligt välkommen
www.niana.se

ni*ana
 Your WellNess Supplier

Namn: _____
 Telefon: _____
 e-mail: _____