

Håll dig frisk och ung!

Niana erbjuder träning och hälsa i Vaxholm hösten 2010

Rolig och funktionell träning, för kropp och själ oavsett ålder.
Välutbildade och inspirerande tränare tar hand om dig på bästa sätt.
Terminen startar den 30 augusti och pågår till den 15 december.

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

Priser per termin

Todokort

(Träna på alla pass)

1600 kr

Lightkort

(Träna en gång i veckan)

1200 kr

Ungdomar 13 -18 år

(Träna på alla pass)

650 kr

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

niana

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

Nyheter HT-2010

Vaxö skola

Aerobic och crossfit med Anna Hansson.
Ett högintensivt pass med 45 min
aerobic och 25 min crossfit.

Måndagar kl 20.10 – 21.30 i Vaxö skola
Start 30/8

Step up kondition och corestyrka med
Susanne Norin. Ett pass för hela kroppen
uppdelat i en del med stepup och en
del med corestyrka.

Onsdagar kl 19.30 – 20.30 i Vaxö skola
Start 1/9

Funktionell träning med
Christer Feldt. Rolig träning med inslag
av aerobox.

Onsdagar kl 20.30 – 21.15 i Vaxö skola
Start 1/9

Bodypump med Christer Feldt.
Styrkepass i grupp där hela
kroppen får arbeta.

Torsdagar kl 19.00 – 20.00 i Vaxö skola
Start 2/9


Storstugans fritidsgård

Mindfulpilates på boll med Anneli Ekström.
Bålstabilitetsträning på boll med
mindfulnessövningar som avslut.

Tisdagar kl 18.50 – 19.45
i Storstugans fritidsgård
Start 7/9

Ungdomsyoga med Catja Zuch.
Ett skönt avkopplande yogapass för
ungdomar från 13 till 18 år.

Torsdagar kl 18.00 – 19.00
i Storstugans fritidsgård
Start 23/9

Vänd för schema 

Hösten 2010 Schema

Adress: Lägergatan 9 **VAXÖ SKOLA**

	Tid	Typ av pass	Instruktörer
Måndag	19.00-20.00	Bodypump (Max 35 platser/pass.)	Christer/Viktoria
	20.10-21.30	Aerobic och Crossfit Kondition, rörlighet, styrka, funktionell träning	Nyhet! Anna Hansson
Onsdag	18.30-19.30	Dansklass, Street dance funky, disco & jazz	OBS! Ny tid Anna Hansson
	19.30-20.30	Step up kondition 30 min + (corestyrka 30 min)	Nyhet! OBS! Ny tid Susanne Norin
	20.30-21.15	Funktionell träning (45 min)	Nyhet! Christer Feldt
Torsdag	19.00-20.00	Bodypump (max 35 platser/pass.)	Nyhet! Christer Feldt
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	Power Yoga Flow	Anna Hansson

Det är ingen bokning till passen, kom bara dit i god tid för att få plats.

*Schemat pågår från den 30 augusti tom den 15 december.
Schemaavvikelser OBS! Inga pass under Allhelgonahelgen 6-7/11*

Adress: Hamngatan 52 **STORSTUGANS FRITIDSGÅRD**

Tisdag	18.50-19.45	Mindfulpilates på boll* (Bålstabilitetsträning på boll med mindfulnessövningar som avslut)	Nyhet! Anneli Ekström
Torsdag	18.00-19.00	Ungdomsyoga** Yoga för ungdomar mellan 13 och 18 år	Nyhet! Catja Zuch
Torsdag	18.30-19.30	Yoga Slow Lugna yogapositioner avslutas med meditation	Catja Zuch

Med reservation för ändringar

* Pågår mellan 7/9 och 30/11. OBS! Medtag egen pilatesboll.

** Pågår mellan 23/9 och 9/12

Läs mer om våra pass på www.niana.se

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

Giltighetstid hösten 2010
Hjärtligt välkommen
www.niana.se

niana
Your Wellness Supplier

Namn: _____
Telefon: _____
e-mail: _____