

EXKLUSIV INBJUDAN

Var? Nyöppnade gymmet för kvinnor, Tjejform, St. Larsgatan 27 i Linköping

När? Fredagar kl. 11.30, i 12 veckor från och med vecka 4, (12 ggr.)

Antal platser: 8

Innehåll/Vad du kan vänta dig:

Tjejform hälsar varmt välkommen till vårens Pilates Reformer-pass - en lugn, skonsam och effektiv träningsform där vi tränar på specialbyggda reformerbäddar med fjädrar som ger både stöd och motstånd. Pilates Reformer hjälper dig att stärka djupa muskler, förbättra rörlighet, hållning och balans, samtidigt som träningen anpassas efter dina individuella förutsättningar.

Kursen är speciellt utformad för dig som har eller har haft bröstcancer, och vi tränar i små grupper så att alla får trygg och personlig guidning.

Varmt välkommen att prova en träningsform som både bygger upp kroppen och ger ny energi!

Kostnad: 600 kr för medlem. **Betalning** till Moa-Linas pg 92580-0 eller Swish 123 557 87 37. **Märk betalningen med "Tjejform"** Erlagd avgift kan vid avbokning ej återbetalas.

Anmälan: kontakt@tjejform.se senast 12/1

Frågor och undringar? Kontakta personalen på Tjejform tele. 072-076 41 70

