

Dags att lägga i en ny växel, fixa en ny vana eller bara toppa formen fram till sommaren?

Boka Dansverkstans onlinekurs som riktar sig till dig som har motivationen men behöver en extra knuff till att träna på egen hand med vägledning från Linda Hemrell, Personlig tränare.

Du får i 12 veckor specialutformade träningsprogram, 2-3 st i veckan för just dig och dina ändamål som du utför hemma eller där du själv bestämmer. Beskriv förutsättningarna och vad du har tillgång till för utrustning eller om du vill träna utan redskap/vikter.

Träningsprogrammen är inspelade videoklipp som skickas som youtubelänkar. Du kan se rörelserna och höra tydliga instruktioner om hur du ska utföra dem och vad du ska tänka på.

Det blir veckovis rapportering och kontakt om mående och ev. frågor.

Anmäl dig nu till Sommar Intensiv på www.dansverkstan.com och få ett specialpris.

Gäller vår/sommar 2018

1800:- kan delbetalas på 2 tillfällen

Normalpris

Ordinarie paket 16 veckor 1.200:- (1 film i veckan)

Intensiv paket 12 veckor 1.950:- (2-3 filmer i veckan)

DANS

VERKSTAN

www.dansverkstan.com



Kom igång med hemmaträning!

Träna hemma när du har tid,
framför datorn eller tv:n.
Du får pass skapta till just dig.

Det är tidseffektivt,
roligt och du kan släppa loss
utan att någon ser dig.

Bygga upp din styrka,
rehab, kondition och
få även danspass
om så önskas.
Passen görs för dina
behov och önskemål.

Just nu har vi
specialpris
på 12 veckor med
2-3 pass i veckan,
boka på hemsidan.



Träna hemma online med Linda Hemrell

DANS
VERKSTAN

Linda Hemrell,
utbildad Hälso pedagog och Personlig tränare

www.dansverkstan.com

www.dansverkstan.com