

## Schema Slowmotioncenter – Hösten 2011

29 augusti- 18 december

klockan	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	söndag
10:00-11:00			Pilates nybörjare				
11:00-12:00				Hatayoga medel			
12:00-12:50					Pilates puls		
16:30-17:30							Pilates medel
17:00-18:00		Hatayoga medel	Boot- camp				
18:15-19:15		Pilates medel		Viniyoga nybörjare			

Uppehåll vecka 45, samt fredag den 4 november och söndag den 6 november  
Varmt välkommen till en fin träningshöst önskar vi på Eskilstunas Slowmotioncenter.

### Priser kurser hösten 2011

Rabatt stege, ju fler kurser du går desto högre rabatt.

1 kurs	1 850 SEK
2 kurs	1 500 SEK
3 kurs	1 000 SEK
4 kurs	750 SEK
<b>5 kurser och fler är gratis!</b>	

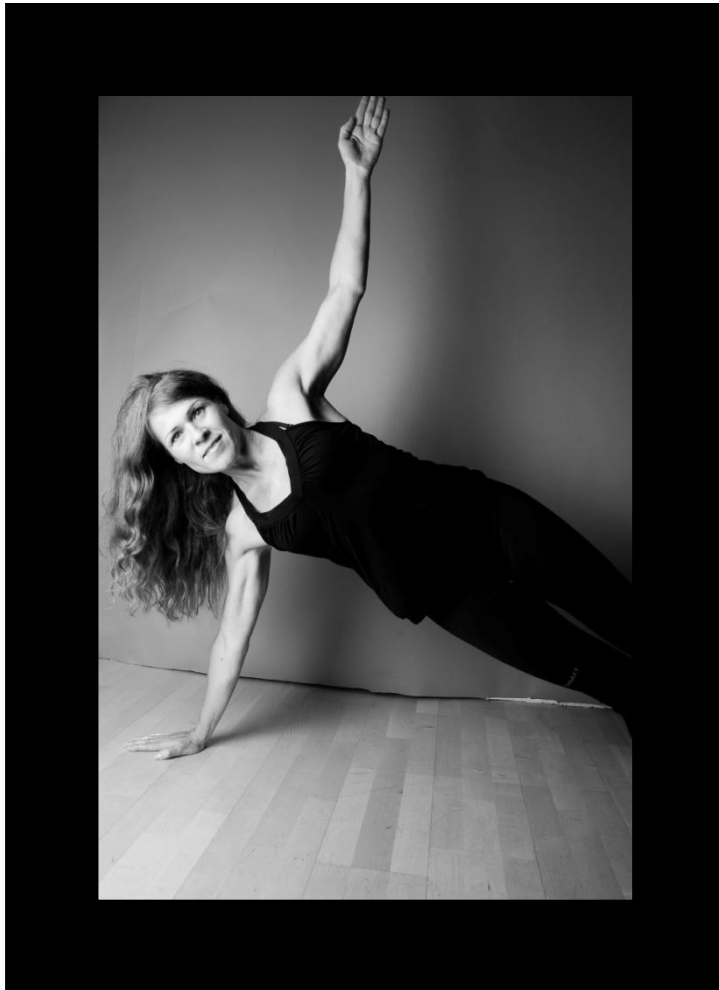
Alla kurser pågår under 15 veckor, med uppehåll för vecka 45 samt fredag den 4 november och söndag den 6 november.

Medlemskap i slowclub krävs för att kunna delta på någon kurs, läs mer under medlemskap slowclub.

### Öppet hus med prova-på-träning

Nu finns det möjlighet att prov träna hos oss på aktivera spa & konferens. Vi erbjuder dig pilates, yoga och boot-camp både för dig som är nybörjare eller van utövare.

*Nyhet* för terminen är *viniyoga, boot-camp och pilates puls!* *Viniyoga* är en bra form av yoga för dig som är nybörjare eller har drabbats av en skada och *Boot-camp* är en utomhus träning för dig som vill förbättra din kondition och styrka, och *pilates puls* är 25 min kondition och 25 min pilates efter varandra.



## Öppet hus följande tider!

prova-på-träningar, se nedan.

Anmälan via mejl uppge vilken kurs.

[annsofie@aktiveraspa.se](mailto:annsofie@aktiveraspa.se)

### Torsdag 18/8

- 18:15 Viniyoga, nybörjare

### Tisdag 23/8

- 17:00 Hatayoga, medel
- 18:15 Pilates, medel

### Onsdag 24/8

- 12:00 Hatayoga, nybörjare
- 17:00 Boot camp, nybörjare
- 18:15 Pilates, medel

### Fredag 26/8

- 16:00 Pilates, nybörjare

Ring oss om du har frågor, vi hjälper dig gärna så att du får ut det du vill ha ut av din träning!

## Slowclub medlemmar

Under hösten så väntar 5 olika event för dig som är slowclub medlem. Först ut är att prova på att paddla skärgårdskajak, längre fram så kommer vi att ta fram cyklarna, vi kommer att dansa, meditera och vandra.

**Den 21/8 mellan kl 10:00-12:00** så har du möjlighet att lära dig att paddla skärgårdskajak. Vi guidas av certifierad kajakinstruktör.

Anmäl dig snarast till [annsofie@aktiveraspa.se](mailto:annsofie@aktiveraspa.se)

Inga förkunskaper krävs!

### Boka in följande dagar under hösten:

21/8 Skärgårdskajak paddling

10/9 Cykeltur

15/10 Vandrning

23/11 Meditation

7/12 Dans



### **Boot camp**

En effektiv utomhus träning, för dig som gillar att träna ute där både kondition och styrka byggs upp på ett säkert och kul sätt. Inga förkunskaper krävs din instruktör ser till att du får ut det du vill ha ut av din kropp beroende på dagsform. Vi går, hoppar och springer oss i form, din coach ser till att träningen blir givande och något du snabbt längtar tillbaks till. Vi utgår alltid från slowmotion centret om inget annat sägs.

### **Pilates Puls**

För dig som vill ha både kondition och styrka i samma pass. Klassen inleds med 25 min kondition som varierar från gång till gång det kan vara allt från stationsträning till afrikansk dans därefter följer 25 min pilates. Klassen är komprimerad för dig som vill få lite av varje under ditt träningspass.

### **Viniyoga**

I Viniyoga bemöter man varje elevs begränsningar och behov. Man varierar tiden man håller en yogaövning, antal repetitioner och ordningsföljden på yogaövningarna för att hjälpa eleverna att uppnå mål, återhämta sig från en skada eller liknande.

Man fokuserar på att hjälpa varje individ att utföra yogaövningar på ett för individen optimalt sätt.

Denna yogaform anpassar både metod och tillvägagångssätt efter individen.

Den fysiska delen är emellertid bara en del av Viniyoga. Det ingår oftast meditation och andningsövningar.

### **Nästa kursstart för slowmotion, personlig träning i grupp.**

Slowmotion, personlig träning i grupp startar upp vecka 39.

Då tränar du effektivt 3 dagar i veckan under 7 dagar. Träningen läggs upp efter dina mål.

Till en kostnad av 2 400 SEK, förutsatt att du är slowclub medlem förstås.

10 platser/kurs. Anmälan och förfrågan till [annsofie@aktiveraspa.se](mailto:annsofie@aktiveraspa.se)