**Kom i form 2018**

Ønsker du å bli sterkere, få bedre kondisjon og få hjelp til å endre livsstil? Her får du alt i ett med to personlig trener-timer, to konsultasjoner hos ernæringsterapeut (body scan) og inspirerende gruppetimer i en pakke. Alt gjennomført av kvalifisert og dyktig personell med lang erfaring.

Dette introduksjons-programmet kan hjelpe deg til å starte en ny og sunnere hverdag.

**Tirsdager fra 18.00-19.00, oppstart 27 februar.**

* Tirsdag 27 februar - Velkommen and basis trening, PTS2 Lagårdsveien 77\*
* Tirsdag 06 mars - Sirkeltrening
* Tirsdag 13 mars - HIIT (high intensity interval training)
* Tirsdag 20 mars - Utholdenhet og avspenning
* Tirsdag 27 mars - Påske
* Tirsdag 03 april - Utholdenhet og avspenning
* Tirsdag 10 april - HIIT
* Tirsdag 17 april - Styrke, PTS2 Lagårdsveien 77\*
* Tirsdag 24 april - HIIT sirkeltrening

\*Disse dagene gjennomføres på gitt sted, resterende treninger holdes utendørs med værforbehold eller på PTS2.

- PT timer vil bli holdt på PTS 2 eller PTS1 i Stavanger sentrum.

- Ernæringskonsultasjoner vil bli holdt ved Klinikk Libra.

**- Pris 4900 kr**