

pole



GRATIS
prøvetime
i juni

pole

Pole Fitness - for styrke og selvtillit

Pole dance er en unik form for trening som kombinerer flere dansestiler, akrobatiske elementer, styrke og fleksibilitet. Dette gir en fantastisk treningseffekt og er kjempegøy!

Sometimes Pole Studio er Norges fremste innen "pole fitness". Vi holder kurs for jenter i alle aldre, fra nybegynner til videregående nivå.

**Nye 6-ukers kurs starter i august.
Se vår hjemmeside for tider og påmelding.**

Spar
Kr 250,- Meld deg på kurs innen 1. aug.
kurs kr **1.950,-**
Begrenset antall plasser.

*" Dette er den morsomste treningstemaen vi noen gang har vært borti.
Kamrenn gir oss et uttrykk til beina."
Trine og Wincle*

*"Det har styrket hele kroppen og utvilsomt min, og jeg vil lære mer.
Det er sånlig kult! Jeg forteller alle om det."
Anne*

**Velkommen til
en annerledes treningsøkt!**

Sometimes
studio

Tlf: 21 37 98 08 | Uranienborgsvei 13, 0351 Oslo
post@sometimes.no | www.sometimes.no



**NYE KURSER
STARTER
26/10**

Pole Fitness -for styrke og selvtillit

Pole dance er en unik form for trening som kombinerer flere dansestiler, akrobatiske elementer, styrke og fleksibilitet. Dette gir en fantastisk treningseffekt og er kjempegøy!

**Nye kurs starter man. 26. okt. på
Påmelding og tider - se www.sometimes.no**

Meld deg på innen 19/10 for
Begrenset antall plasser.

*" Dette er den morsomste treningstemaen
gang har vært borti! "*

Sometimes
studio

til en annerledes
Lysaker Torg,
post@sometimes.no

NYHET!

Sometimes Pole Studio starter nye pole dance kurs på Lysaker i Carves sine lokaler.

pole

**Kjenn styrken og gleden ved å trene
sammen som du lokker frem din indre
gudinne.**

Kurset går over 7 uker (60 min. hver gang) med Lina Gabrielsen, som er sertifisert pole fitness instruktør. Du vil lære ulike "moves & spins", samt styrke- og tøyningsøvelser, som gradvis gjør deg sikrere, sterkere og mer fleksibel. Vi setter bevegelsen sammen til rutine på plass. Ingen forkunnskaper er nødvendige.

Kurset starter mandag 26. oktober:
Pole 1 (nybegynnernivå) kl. 19.30 - 20.30
Pole 1 (nybegynnernivå) kl. 20.30 - 21.30

Kurset koster kr 1.950,-
Påmelding til post@sometimes.no eller
på tlf. 21 37 98 08

Send oss navn, e-postadresse og tlf.nr., samt hvilken kurs du ønsker å følge. Hver deltaker får en bekræftelse på mottatt plass. Bindende påmelding.

Ta med deg en venninne, kollega, mor, datter eller tante - vi ønsker alle kvinner velkommen til pole dance kurs.

Sometimes
studio

Tlf: 21 37 98 08 | Lysaker Torg 25 (i Carves sine lokaler) | Sometimes Pole Studio
post@sometimes.no | www.sometimes.no



En
annerledes
treningsøkt

pole

Pole Fitness -for styrke og selvtillit

Sometimes
studio

Sometimes Pole Studio
Uranienborgsveien 13, 0351 Oslo
Tlf: 21 37 98 08 | post@sometimes.no | www.sometimes.no

Sometimes
studio

For Sometimes Pole Studio har Fokus Marketing bidratt med rådgiving, annonser, gavekort, plakater, flyere.