

Schema Mitt nya löfte 2018

19 februari- 14 maj

OBS! Individuella träffar med Beda styrs mot eftermiddagar mån-fre, och bokas tillsammans med deltagaren
Individuella träffar med Pernilla styrs mot 8.30-16.00 mån, tis, ons, fre och torsdagar 13-20 och bokas tillsammans med deltagaren.

v 8 Måndag 19 februari Uppstartsträff på Stc Staketgatan 14, kl 17.00-18.30

Individuellt m Beda Träning/Kost

v 9 Gruppcoaching och avslappning onsdag 17.30-19.00

Träning m Beda onsdag 16.00-16.45

v 10 Individuellt m Beda Träning/Kost

Gemensamt gruppträningspass

v 11 Individuell Mental coaching m Pernilla

Träning m Beda onsdag 16.00-16.45

v 12 Individuellt m Beda Träning/Kost

Gemensamt gruppträningspass

v 13 Gruppcoaching och avslappning onsdag 17.30-19.00

Träning m Beda onsdag 16.00-16.45

v 14 Individuellt m Beda Träning/Kost

Gemensamt gruppträningspass

v 15 Individuell Mental coaching m Pernilla

Träning m Beda onsdag 16.00-16.45

v 16 Individuellt m Beda Träning/Kost

Gemensamt gruppträningspass

v 17 Gruppcoaching och avslappnings onsdag 17.30-19.00

Träning m Beda onsdag 16.00-16.45

v 18 Individuellt m Beda Träning/Kost

Gemensamt gruppträningspass

v 19 Individuell Mental coaching m Pernilla

Träning m Beda onsdag 16.00-16.45

v 20 Gruppcoaching och avslutning måndag 14 maj 17.00-18.30