



# ★ THE A CLUB ★

BY ANATASIA CATHRINE O'BASSEY  
@SPORTING HEALTH CLUB - SCANDINAVIA

[www.anatasia.dk](http://www.anatasia.dk)

#alwaysstaystrong

# SMALL GROUP TRAINING

TYPE	BESKRIVELSE*	KLIPPEKORT	GYLDIGHED
SG 4-4	Small Group Training i 4 uger	4 timer	4 uger fra start
SG 4-8	Small Group Training i 4 uger	8 timer	4 uger fra start
SG 4-12	Small Group Training i 4 uger	12 timer	4 uger fra start
SG 8-8	Small Group Training i 8 uger	8 timer	8 uger fra start
SG 8-16	Small Group Training i 8 uger	16 timer	8 uger fra start
SG 8-24	Small Group Training i 8 uger	24 timer	8 uger fra start
SG 12-12	Small Group Training i 12 uger	12 timer	12 uger fra start
SG 12-24	Small Group Training i 12 uger	24 timer	12 uger fra start
SG 12-36	Small Group Training i 12 uger	36 timer	12 uger fra start

\* medlemskab hos Sporting Health Club betales særskilt

# SMALL GROUP TRAINING - INFO

- ☀ max. 5-8 deltagere, fokus på team spirit, vi hjælper hinanden frem
- ☀ Hold F1 | Functional HIIT - tider og beskrivelse på [www.anatasia.dk](http://www.anatasia.dk)
- ☀ Hold F2 | Functional Booty - tider og beskrivelse på [www.anatasia.dk](http://www.anatasia.dk)
- ☀ Hold F3 | Functional Core - tider og beskrivelse på [www.anatasia.dk](http://www.anatasia.dk)
- ☀ Mulighed for at deltage på alle hold når det passer dig
- ☀ Kvartalsvis 3-timers workshop med opsamling, fokus på optimering og feedback
- ☀ 15% rabat når du sammen med én anden tilmelder dig et 12-ugers forløb
- ☀ 15% rabat på alle onlineydelse
- ☀ attraktiv rabataftale til køb af lækkert træningstøj, sunde kosttilskud mv.