Jan de Miranda (tidl. danser ved Nasjonalballetten) og

**GYROTONIC® OSLO** tilbyr kurs

**GYROKINESIS®** for gravide

Kurset gir deg et opplegg du kan bruke hjemme. . egenmassasje-rutine

. en myk, men effektiv trening for rygg/skuldre/nakke . styrkeøvelser . tøyningsøvelser . pusteøvelser

GYROTONIC® OSLOMiddelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: info@gyrotonic.no http://www.gyrotonic.no http://www.gyrotonic.com

TID: se på Facebook GYROTONIC® OSLOeller etter avtale

ANTALL: 10x 60 min.

PRIS: Kr.2500

GYROTONIC®, GYROTONIC® & Logo and GYROKINESIS® are registered trademarks of GYROTONIC®Sales Corp and are used with their permission.

Jan de Miranda (tidl. danser ved Nasjonalballetten) og

**GYROTONIC® OSLO** tilbyr kurs

Hvordan sitte optimalt ved PC-en

Kurset gir deg et opplegg du kan bruke på jobben. . fjern selv spenninger fra hode/nakke/skuldre/armer/hender

. styrking av bekken og sittepositur . tøyning som avlaster ryggen . pust og balanse

GYROTONIC® OSLOMiddelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: info@gyrotonic.no http://www.gyrotonic.no http://www.gyrotonic.com

TID: se på Facebook GYROTONIC® OSLOeller etter avtale

ANTALL: 10x 60 min.

PRIS: Kr.2500

GYROTONIC®, GYROTONIC® & Logo and GYROKINESIS® are registered trademarks of GYROTONIC®Sales Corp and are used with their permission.

Jan de Miranda (tidl. danser ved Nasjonalballetten) og

**GYROTONIC® OSLO** tilbyr kurs

Rask restituering etter lange (fly)reiser

Kurset gir deg et opplegg du kan bruke hjemme, underveis eller på hotell. . egenmassasje-rutine

. fjern selv spenninger fra hode/nakke/skuldere . tøyning som avlaster ryggen . få bedre sirkulasjon i hele kroppen mens du sitter . pusteøvelser . hjelp til å sove

GYROTONIC® OSLOMiddelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: info@gyrotonic.no http://www.gyrotonic.no http://www.gyrotonic.com

TID: se på Facebook GYROTONIC® OSLOeller etter avtale

ANTALL: 5x 60 min.

PRIS: Kr. 1250

GYROTONIC®, GYROTONIC® & Logo and GYROKINESIS® are registered trademarks of GYROTONIC®Sales Corp and are used with their permission.

Jan de Miranda (tidl. danser ved Nasjonalballetten) og

**GYROTONIC® OSLO** tilbyr kurs:

SPENNINGSHODEPINE?

**Vi kan hjelpe deg så du kan hjelpe deg selv**

Kurset gir deg et opplegg du kan bruke hjemme og på jobb . egenmassasje-rutine . fjern selv spenninger fra hode/nakke/skuldere . bekkenbunn som holdepunkt

. få bedre sirkulasjon i hele kroppen . få et bedre pustemønster

GYROTONIC® OSLOMiddelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: info@gyrotonic.no http://www.gyrotonic.no http://www.gyrotonic.com

TID: se på Facebook GYROTONIC® OSLOeller etter avtale

ANTALL : 10x 60 min.

PRIS: Kr.2500

PÅMELDING (velg kurs A eller B) Tel: +47 93449481 E-post: info@gyrotonic.no http://www.gyrotonic.no

GYROTONIC®, and GYROKINESIS® are registered trademarks of GYROTONIC®Sales Corp and are used with their permission.

Jan de Miranda (tidl. danser ved Nasjonalballetten) og

**GYROTONIC® OSLO**

Hvordan gå på høye hæler

Det er ikke sunt å gå på høye hæler, men med riktig teknikk ser det bedre ut og skader deg mindre. Kurset gir deg:

. styrke der du trenger det . smidighet der du trenger det . balanse . teknikk . koordinasjon

GYROTONIC® OSLOMiddelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: info@gyrotonic.no http://www.gyrotonic.no http://www.gyrotonic.com

TID: se på Facebook GYROTONIC® OSLOeller etter avtale

ANTALL: Helgekurs 2x2 dager

PRIS: kr.2000

(totalt 8 timer)

GYROTONIC®, GYROTONIC® & Logo and GYROKINESIS® are registered trademarks of GYROTONIC®Sales Corp and are used with their permission.

Jan de Miranda (tidl. danser ved Nasjonalballetten) og

**GYROTONIC® OSLO**

Hjelp ved musearm og skulderproblemer

Kurset gir deg et opplegg du kan bruke hjemme. . egenmassasje-rutine

. en myk, men effektiv trening for hender/armer/skuldre/nakke . styrkeøvelser . tøyningsøvelser . pusteøvelser

GYROTONIC® OSLOMiddelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: info@gyrotonic.no http://www.gyrotonic.no http://www.gyrotonic.com

TID: se på Facebook GYROTONIC® OSLOeller etter avtale

ANTALL: 10x 60 min

PRIS: Kr.2500

GYROTONIC®, GYROTONIC® & Logo and GYROKINESIS® are registered trademarks of GYROTONIC®Sales Corp and are used with their permission.

Jan de Miranda (tidl. danser ved Nasjonalballetten) og

**GYROTONIC® OSLO**

Ryggskolen

Kurset gir deg et opplegg du kan bruke hjemme. . bekkenbunnen som holdepunkt . en myk, men effektiv trening for hele ryggen . styrkeøvelser . tøyningsøvelser . pusteøvelser

GYROTONIC® OSLOMiddelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: info@gyrotonic.no http://www.gyrotonic.no http://www.gyrotonic.com

TID: se på Facebook GYROTONIC® OSLOeller etter avtale

ANTALL: 10x 60 min.

PRIS: Kr.2500

GYROTONIC®, GYROTONIC® & Logo and GYROKINESIS® are registered trademarks of GYROTONIC®Sales Corp and are used with their permission.

GYROTONIC® OSLOMiddelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: info@gyrotonic.no http://www.gyrotonic.no http://www.gyrotonic.com

Jan de Miranda (tidl. danser ved Nasjonalballetten) og

**GYROTONIC® OSLO** tilbyr kurs

Pustekurs

Kurset er under utarbeidelse

GYROTONIC® OSLOMiddelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: info@gyrotonic.no http://www.gyrotonic.no http://www.gyrotonic.com

TID: se på Facebook GYROTONIC® OSLOeller etter avtale

ANTALL: 6x 60 min.

PRIS: Kr.1500

GYROTONIC®, GYROTONIC® & Logo and GYROKINESIS® are registered trademarks of GYROTONIC®Sales Corp and are used with their permission.