

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 . tøyingsøvelser .  
pusteøvelser

GYROTONIC®OSLO Middelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: [info@gyrotonic.no](mailto:info@gyrotonic.no) <http://www.gyrotonic.no>

<http://www.gyrotonic.com>

TID: se på Facebook GYROTONIC®OSLO eller 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®OSLO Middelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: [info@gyrotonic.no](mailto:info@gyrotonic.no) <http://www.gyrotonic.no>

<http://www.gyrotonic.com>

TID: se på Facebook GYROTONIC®OSLO eller 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/skuldre . tøyning som avlaster ryggen . få bedre

sirkulasjon i hele kroppen mens du sitter . pusteøvelser . hjelp til å sove

GYROTONIC®OSLO Middelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: [info@gyrotonic.no](mailto:info@gyrotonic.no) <http://www.gyrotonic.no>

<http://www.gyrotonic.com>

TID: se på Facebook GYROTONIC®OSLO eller 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.

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®OSLO Middelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: [info@gyrotonic.no](mailto:info@gyrotonic.no) <http://www.gyrotonic.no>

<http://www.gyrotonic.com>

TID: se på Facebook GYROTONIC®OSLO eller etter avtale

ANTALL : 10x 60 min.

PRIS: Kr.2500

PÅMELDING (velg kurs A eller B) Tel: +47 93449481 E-post: [info@gyrotonic.no](mailto: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 tilbyr kurs**

## **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®OSLO Middelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: [info@gyrotonic.no](mailto:info@gyrotonic.no) <http://www.gyrotonic.no>

<http://www.gyrotonic.com>

TID: se på Facebook GYROTONIC®OSLO eller 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 tilbyr kurs**

## **Hjelp ved musearm og skulderproblemer**

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

. en myk, men effektiv trening for hender/armar/skuldre/nakke . styrkeøvelser .

tøyningsøvelser . pusteøvelser

GYROTONIC®OSLO Middelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: [info@gyrotonic.no](mailto:info@gyrotonic.no) <http://www.gyrotonic.no>

<http://www.gyrotonic.com>

TID: se på Facebook GYROTONIC®OSLO eller 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

## 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®OSLO Middelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: [info@gyrotonic.no](mailto:info@gyrotonic.no) <http://www.gyrotonic.no>

<http://www.gyrotonic.com>

TID: se på Facebook GYROTONIC®OSLO eller 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®OSLO Middelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: [info@gyrotonic.no](mailto: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®OSLO Middelthuns gate 19 0368 Oslo NORWAY

Tel: +47 93449481 E-post: [info@gyrotonic.no](mailto:info@gyrotonic.no) <http://www.gyrotonic.no>

<http://www.gyrotonic.com>

TID: se på Facebook GYROTONIC®OSLO eller 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.