

LINKS har som alltid sine PILATES-kurs. Vi underviser i våre egne hyggelige og intime lokaler i Pilestredet. DU får: mer personlig veiledning. VI får: den størrelsen på gruppen som vi ønsker. PILATES bedrer generell helsetilstand og gir en følelse av velvære og balanse.

Treningen integrerer tanke – øvelse – kropp. Den bidrar til å mestre stress. Gir lange, sterke muskler ved å styrke og tøy i samme øvelse. Man får bedre KOORDINASJON og dypere PUST. De dype skjelettnære musklene trenes like mye som de overfladiske musklene.

ALLE KAN TRENE, UANSETT ALDER OG FORMKURVE. KOM OG TREN OG FØL GLEDEN OG TILFREDSTILLELSEN AV Å TA VARE PÅ DEG SELV OG VÆRE I GOD FORM! Tina, Penny og Susanne er nøye med å være trofaste mot Joseph Pilates' tankegang, hans grunnøvelser og filosofi. Uansett hvilken klasse du velger så vil den gi deg følelsen av at du virkelig har trent kropp og sinn. Treningen forandrer kroppen og gjør noe med deg! Vi har trent Pilates på Links siden 1990, og er kvalifiserte Pilates-instruktører utdannet i England, USA og i Norge.

## TINA UHM®PILATES



## PENNY

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG
kl 16.30-17.30 – 60 minutter <b>TRINN II</b> MATTEKLASSE 3.300 kroner <small>Start 16.1. • 20 uker • Tina</small>	kl 11.30-13.00 – 90 minutter <b>TRINN I DEL A</b> MATTEKLASSE 4.400 kroner <small>Start 17.1. • 20 uker • Tina</small>	kl 16.30-17.30 – 60 minutter <b>TRINN III</b> MATTEKLASSE 3.300 kroner <small>Start 18.1. • 20 uker • Tina</small>	
kl 17.45-19.15 – 90 minutter <b>TRINN I DEL B</b> MATTEKLASSE 4.400 kroner <small>Start 16.1. • 20 uker • Tina</small>		kl 17.45-19.15 – 90 minutter <b>TRINN I DEL A</b> MATTEKLASSE 4.400 kroner <small>Start 18.1. • 20 uker • Susanne</small>	kl 16.30-17.30 – 60 minutter <b>BALLKLASSE</b> 3.300 kroner <small>Start 19.1. • 20 uker • Tina</small>

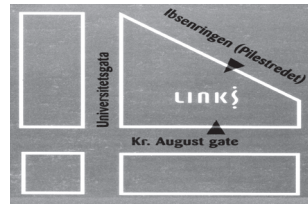
TIRSDAG	TORS DAG
kl 17-18.30 – 90 minutter <b>MATTEKLASSE</b> <b>ELLER BIG BALL</b> Pris: 3.500 kr <i>24. januar-19. juni</i>	kl 18-19.30 – 90 minutter <b>MATTEKLASSE</b> <b>ELLER BIG BALL</b> Pris: 3.500 kr <i>26. januar-14. juni</i>

[www.links-ofd.no](http://www.links-ofd.no)  
[www.uhm.no](http://www.uhm.no)

Fra du har trent 10 ganger kan du kjøpe cd til hvert enkelt trinn. Du kan melde deg på frem til det er 10 ganger igjen. Mest effekt får du hvis du går hele kurset

# LINKS

Pilestredet 15B, 0164 Oslo



PILATES BODY WORK  
Pennysway  
morishol@online.no  
[www.pennysway.no](http://www.pennysway.no)  
«The Pilates Class,  
Pennysway» CD til salgs

## TINA HESSEL

Fysioterapeut / Lektor i anatomi • Daglig leder LINKS •  
Medlem av NFF • Instruktør i Pilates UHM® • Forfatter av  
anatomibøker • NLP Coach

## PENNY M. HOLTZEM

Dipl. massasjeterapeut, Medlem NMF • Pilates-instruk-  
tør Pilates Teacher Trainer Coach • Craniosakralterapeut  
Qigong Instruktør, Biyun Method. Academy of traditional  
Chineses medicine

## SUSANNE MEUTHEN

Fysioterapeut medlem av NFF • Instruktør i Pilates  
UHM® i matteklasse trinn I, II og Ballklasse

.....  
**Instruktører:** TINA HESSEL, PENNY HOLTZEM OG  
SUSANNE MEUTHEN

### Påmelding/Info:

TINA tlf: 22 11 55 51 / 911 60 505 / tina.hessel@c2i.net

PENNY tlf: 926 47 750 / morishol@online.no

SUSANNE tlf: 481 10 486 / susanne.meuthen@yahoo.no

## TINA HESSEL

Fysioterapeut / Lektor i anatomi • Daglig leder LINKS •  
Medlem av NFF • Instruktør i Pilates UHM® • Forfatter av  
anatomibøker • NLP Coach

## PENNY M. HOLTZEM

Dipl. massasjeterapeut, Medlem NMF • Pilates-instruk-  
tør Pilates Teacher Trainer Coach • Craniosakralterapeut  
Qigong Instruktør, Biyun Method. Academy of traditional  
Chineses medicine

## SUSANNE MEUTHEN

Fysioterapeut medlem av NFF • Instruktør i Pilates  
UHM® i matteklasse trinn I, II og Ballklasse

.....  
**Instruktører:** TINA HESSEL, PENNY HOLTZEM OG  
SUSANNE MEUTHEN

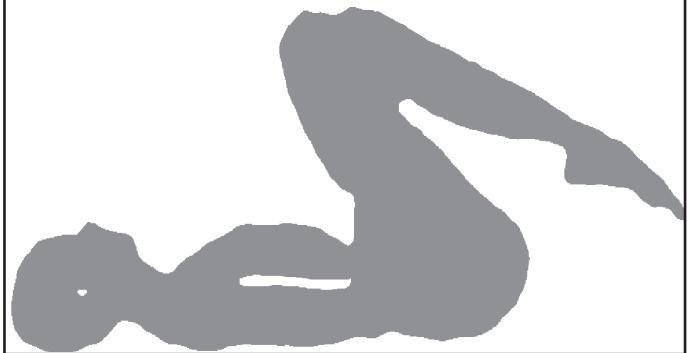
### Påmelding/Info:

TINA tlf: 22 11 55 51 / 911 60 505 / tina.hessel@c2i.net

PENNY tlf: 926 47 750 / morishol@online.no

SUSANNE tlf: 481 10 486 / susanne.meuthen@yahoo.no

# PILATES



## Treningsformer som gir deg:

PUST  
KROPPSPLOSSERING  
STYRKE  
FLEKSIBILITET  
KROPPSBEVISSTHET  
FLAT MAGE/STERK RYGG

# PILATES



## Treningsformer som gir deg:

PUST  
KROPPSPLOSSERING  
STYRKE  
FLEKSIBILITET  
KROPPSBEVISSTHET  
FLAT MAGE/STERK RYGG