

TIDSPLAN: INTENSIV KOM I GANG-KURS

Kursholder: Eve Nelson Aksnes

Kurskode: (Int jan 2022)

Treff	Tid treff, inkl. veie	Tid veie
Individuell start	Gjøres før treff 1	
Treff 1 Motivasjonsmøte 1	Avtales individuelt tidspunkt mellom mandag 10 og fredag 21 januar	I møtet
Intensivtreff 2, 3 og 4 2: Den brede vei - 3: Din start-matplan - 4: Smaker i balanse Lørdag 22. januar Kl 10:00 – 12:30: Treff 2 <i>1 time pause</i> Kl 13:30 – 16:30: Treff 3 og 4		
Treff 5 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt Mellom mandag 24 januar og fredag 4 februar	I møtet
Treff 6 Din kroppstype	Tirsd 15 feb kl 17.00-18.00	Etter kurset
Treff 7 Din egen vei	Tirs 22 feb kl 17.00-18.00	
Treff 8 Karbohydratene	Tirsd 1 mars kl 17.00-18.00	Etter kurset
Treff 9 Skalatenking	Tirsd 8 mars kl 17.00-18.00	
Treff 10 Proteiner og fett	Tirsd 15 mars kl 17.00-18.00	Etter kurset
Treff 11 Fremtiden	Tirsd 22 mars kl 17.00-18.00	
Treff 12 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt	I møtet

Sted: Hardanger Trening, Gamle Dalavegen 9, 5600 Norheimsund

Pris for hele kurset kr 5750.- (betaling kan deles opp i 5 x 1150.- til VIPPS 95731344)

Inklusiv inspirasjons-pakke, 9 kurstreff og 3 individuelle motivasjons-møter tilgang til lukket FBgruppe for kursdeltakere.

Veging utenom oppsatte tider kan avtales og koster kr 150.-

Motivasjons-møter utenom treffene kan avtales og koster kr 650.- (45 min)