



# SØREIDE IL BOOTCAMP

## SØREIDE IDRETTSLAG VÅREN 2018

Tøff, effektiv og funksjonell trening som passer for alle – ung eller voksen, kvinne eller mann: Styrke, stabilitet, kondisjon og bevegelighet står i sentrum, mens motiverende instruktører, gøy musikk og sosialt samhold sørger for å hente frem den gode følelsen. Gå ikke glipp av dette!



Vi trener i Søreidehallen mandager og onsdager kl. 21:00-22:00. Oppstart mandag 15. januar, siste trening i vårsemesteret blir onsdag 9. mai (ingen trening i vinter- eller påskeferien). *Påmelding via [www.soreideil.no](http://www.soreideil.no)*

Priser for hele semesteret:

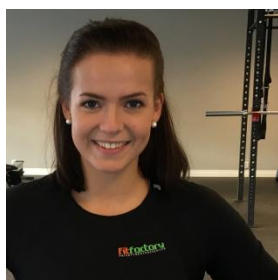
- 1 økt per uke, kr 1.200,- per deltaker // 2 økter per uke, kr 2.100,- per deltaker

For aktive medlemmer som betaler full kontingent i annen idrett i Søreide IL (16 års aldersgrense/født 2001):

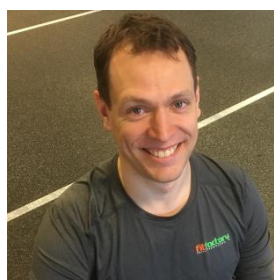
- 1 økt per uke, kr 500,- per deltaker for hele semesteret

---

### INSTRUKTØRER FRA FITFACTORY



*Stine Hafstad er utdannet PT, coach og bodytoning-instruktør fra Aalborg Sports-høyskole. Hun er aktiv styrkeløfter, og studerer psykologi ved siden av PT-jobben.*



*Morten Kirkebø har lang erfaring, både som PT og som instruktør på bootcamp, tabata og slynge. Han er også sertifisert L1-trener i Crossfit.*

---

# fitfactory

*FITFACTORY åpnet Bergens første privattreningscenter i 2010. I dag har vi tre sentre; i Bergen (Midtun, Ørmen) og i Oslo (Grünerløkka). Vi driver små og personlige sentre med tilbud innen personlig trening en-til-en og i gruppe, livsstilsendring, kostholdsveiledning og vektreduksjon.*

*Vi tilbyr personlig trening i en privat atmosfære, med kun 2-4 kunder på trening samtidig. Hos oss slipper kundene å "trene på utstilling". Derfor kaller vi oss for et privattreningscenter. Våre kunder trener alltid sammen med PT – vi tilbyr ikke egentrening i sentrene. Les gjerne mer om oss på [www.fitfactory.no](http://www.fitfactory.no)*