



Twin Dragons Academy of Internal Arts

ENERGY BODY YOGA - SPIRAL ENERGY TAI CHI
AWAKENING THE WARRIOR WITHIN



Velg det programmet som passer deg!

- **Pakke, 24 treninger** - 3 ganger i uka kr 23500.-

Dette programmet er bare for de som er seriøse når det gjelder å nå sine mål med treningen. Tre treninger i uken med din personlige trener vil gi deg bedre resultater på kort tid... og du vil lære mer med dette programmet, slik at du vil være bedre i stand til å opprettholde nivået ditt på egenhånd.

- **Pakke, 16 treninger** - 2 ganger i uka kr 16500.-

To økter i uken med din personlige trener, gjør at du kommer i gang og raskere ser resultater av treningen.

- **Pakke, 8 treninger** - 1 gang i uka kr 8900.-

Dette programmet er for deg som er "gjør det selv" typen og det gir hva vi kaller en "rolig & jevn" fremgang. Med dette programmet har du en trening i uken med din personlige trener, det er en rolig start som for mange går litt for tregt.

- **1 trening, 1 person** - 75 min. kr 2000.-

Dette er en trening med personlig trener, noe som for eksempel passer for tilreisende eller faste klienter som ønsker en ekstra trenings økt.

- **1 trening, minigruppe 2-3 personer** - 75 min. kr 2400.-

Dette er en trening for en minigruppe - med personlig trener, noe som for eksempel passer for tilreisende eller faste klienter som ønsker en ekstra trenings økt.

- **Pakke, 8 treninger - minigruppe** - 1 gang i uka kr 16500.-

Dette programmet er for en minigruppe (2-3 venner) som ønsker en ukentlig trening med sin personlige trener.

Prisene gjelder for 1 instruktør som instruerer deg i våre lokaler på Jønnevald.

For Hand to Hand/Hand to Weapon og Combat Fighting, må du først gjennomgå et grunnkurs, ta kontakt for fullstendige detaljer.

Med forbehold om prisendringer. Gyldig til 31.12.2011



Twin Dragons Academy of Internal Arts

ENERGY BODY YOGA - SPIRAL ENERGY TAI CHI
AWAKENING THE WARRIOR WITHIN



Kurs & Trening

YOGA/CHI GONG - grunnkurs - gruppetrening Nå kun som personlig trening

YOGA/CHI GONG - VIDEREGÅENDE Nå kun som personlig trening

TDA - Medlemsavgift pr. År KR 7.600.-

TAI CHI - grunnkurs Nå kun som personlig trening

TAI CHI - spyd form KR 9.500.-

NEI GONG - Øvelser for helse og utvikling av indre styrke KR 9.500.-

18 MEDICAL CHI GONG - Tradisjonelle helseøvelser KR 9.500.-

HELBREDENDE CHI GONG - Øvelser for å vibrere de indre organene KR 9.500.-

8 PALMS - For helse, Pusteøvelser/Chi Gong eller som Martial Art KR 7.500.-

INDRE STYRKE - Hvordan få kraften til å manifestere seg? KR 9.500.-

DIM MAK - grunnkurs 22 timer (2&1/2 dag) KR 18.000.-

Dim Mak er læren om Yin Dragen, den destruktive bruken av akupunktur punkter.

(Advanced Dim Mak/Marma Adi - Devil Hands - Counterflow - Vital Points)

PRAKTISK KONFLIKTHÅNDTERING

Sivilt helgekurs 16 timer (2dager) KR 16.000.-

PRAKTISK KONFLIKTHÅNDTERING & AKUTT STRESSPSYKOLOGI

Tilrettelagt for offentlige etat/politi/militære KR 18.000.-

COMBAT FIGHTING - grunnkurs 22 timer (2&1/2 dag) KR 18.000.-

(Advanced CF - Mindset - Knife/gun - Hand to hand & Hand to Weapon)

VI TILBYR OGSÅ;

Privatundervisning og skreddersydde kurs etter ønske f.eks;

- Stress Mestring & Frykthåndtering, Meditasjon/Indre fred, Helse veiledning.

PRIVAT TIMER

45 min. Fra KR 2000.-

T-SKJORTE - m/TDA logo KR 250.-

Selvhjelp CD'er

Subliminale KR 195.- AlphaT/Theta/Delta KR 195.-

Meditasjon/Bedre søvn/Stress ned KR 195.-

Zone & Deep Meditation KR 260.-

Spesial laget CD, på bestilling - fra KR 480.-