



## SENSEnytt desember 2017

Vi ønsker å inspirere deg for det nye året!

### VI HEIER PÅ DEG!

Sense ønsker at du skal komme godt i gang med treningen, oppleve fremgang og kjenne treningsglede på lang sikt. Derfor vil vi nå tilby enkel treningsveiledning når du trenger det. Ønsker du fast og målrettet oppfølging litt oftere, er Personlig Trener fortsatt å anbefale. Spør oss hvis du trenger hjelp, så kan vi tipse om hva som passer best!

### MEDLEMSUNDERSØKELSEN

I oktober og november foretok vi en undersøkelse blant våre medlemmer som trener gruppetrening. Vi fikk mange nyttige innspill, dette hjelper oss å forme timeplanen for 2018. Tiltak på timeplanen som følger direkte fra medlemsundersøkelsen:

- To sykkeltimer på 75 minutter per uke
- Økt fokus på bevegelse
- Bredere utvalg av timetyper i helger
- Tabata og Bootcamp på planen – litt hardere økter
- Bootcamp tilbake mandag kveld og Full Pakke tilbake fredag morgen
- Sykkeltimer på likt tidspunkt for Godt Voksen, samt Sirkel GV tilbake på planen

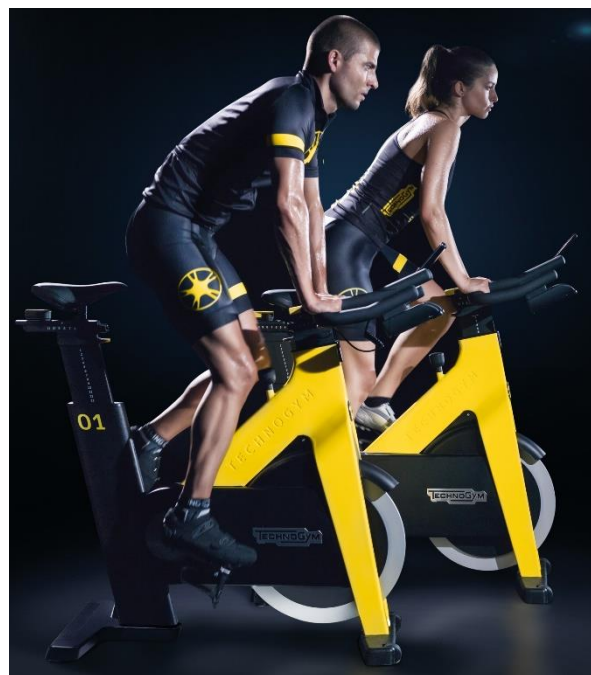
Vi vet at våre medlemmer er opptatt av bevegelse, strekk og stressreduksjon. Frem til nå har vi kunnet tilby dette i en og samme pakke gjennom et bredt tilbud av yoga. Da vi får noen mindre ressurser i yoga på nyåret, vil vi rette fokuset mot å tilby flere andre konsepter som gir noe av samme effekt; styrke/bevegelse, stretching og bevegelse/avspenning. Yoga vil fortsatt finnes på timeplanen.

### PRIS – ALT BLIR MER VERDT

Sense indeksregulerer prisen fra januar 2017, det skjer automatisk med kr 10/måned på alle priser (ikke Ekspress medlemskap). Er du innenfor bindingstid vil prisen automatisk øke etter de første 12 måneder som medlem. Vi jobber stadig med å utvikle vårt senter, noe som krever at prisen «henger med». Vi kan love at overskuddsmidler går direkte tilbake til Sense og kommer våre medlemmer til gode!

### TIMEPLAN TILPASSET DEG

Vi ønsker å gjøre det enklere for deg å finne gruppetimene du liker. På timeplanen er timene merket med farger som representerer; «FUN», «MOVE», «BALANCE», «SHAPE», «POWER» og «SPORT». Identiteten sier noe om hva du motiveres av i trening. For å finne ut hvilken type du er, må du gjennomføre vår «aspirasjonstest» i MyWellness systemet. En resepsjonsmedarbeider eller personlig trener kan hjelpe deg å ta testen.



### NYE SYKLER!

Vi starter feiringen av vårt jubileumsår ved å investere i splitter nye sykler i spinningssalen og et enda mere brukervennlig system for pulsprofil. Syklene er enkle å stille inn og krever lite vedlikehold. Samtidig bidrar de med litt farge i salen. Syklene er på plass allerede nå i desember. Våre instruktører blir kontinuerlig lært opp i bruk av det nye systemet.

jubileumsaktiviteter og en medlemsfest 15.september.  
Følg med utover året!

## HVA SKJER PÅ NYÅRET?

- Ny timeplan fra 2.januar
- «Kondislørdag» 17.februar
- Motivasjonskampanje for medlemmer fra mars
- Ta med deg en venn på trening i april
- Roede Camp 25.-27.mai
- Familiedag i juni
- Sommercamp for ungdom i juni og august
- Medlemsfest 15.september – Sense 10 år!

## MEDLEMSFORDELER

Det skal lønne seg å være lojalt medlem ved Sense, uansett type medlemskap. Husk vårt fordelsprogram:

Medlem i 2 år:

- 10% på kjøp av 1 stykk PT pakke (gjelder nytt kjøp av pakke på 10, 20 eller 30 ganger)
- 10% på en valgfri behandling ved fremvisning av SMS - 6 mnd gyldighet fra 31/12/17

Medlem i 4 år:

- Gratis Tanita test
- 20% på kjøp av 1 stykk PT pakke (gjelder nytt kjøp av pakke på 10, 20 eller 30 ganger)
- 20% på en valgfri behandling ved fremvisning av SMS - 6 mnd gyldighet

Medlem i 6 år eller mer:

- Gratis Tanita test
- 10 klipps kort til venn/familie medlem
- 20% på kjøp av 1 stykk PT pakke (gjelder nytt kjøp av pakke på 10, 20 eller 30 ganger)
- 30% på en valgfri behandling ved fremvisning av SMS - 6 mnd gyldighet

Medlem i 10 år får også:

- Jubileumsgave fra Sense (deles ut på vår jubileumsfest 15.sept!)
- Er med i trekning av en Polar puls- og aktivitetsklokke (trekkes/deles ut på vår jubileumsfest 15.sept!)

Du mottar en verdikupong på sms som fremvises for å få tilbudene. Tilbudene er kun til personlig bruk.

## 10 ÅRS JUBILEUM

Sense er 10 år i 2018. Vi fyller året med

## VI TAR RENHOLD PÅ ALVOR!

Sense har valgt å benytte miljøsertifiserte renholdsprodukter og er et av Norges første treningsentre med Green Care sertifisering.



Visste du at Sense også har egen renholdsmedarbeider? Guri Røed er vår sjef på renhold, hun sørger for at begge sentre gir en hyggelig treningsopplevelse.

## AKTIV UNG

Vi har egen treningsgruppe for ungdom 8-15 år. Passer både for de som har annen idrett ved siden, og de som ikke er aktive fra før. En erfaren treningsveileder styrer gruppen gjennom styrke, stabilitet, kondisjon og bevegelse. For kun 299,- per måned, kan man følge 2 gruppetimer per uke (adm gebyr for nye er 299,-). Ingen bindingstid. Treningsglede i fokus! Les mer her:

<http://sensehelse.no/trening/aktiv-ung-trening-for-barn-og-ungdom/>

## KURS

Yoga – Medisinsk yoga med Elisabeth Dyremyhr de to siste ukene i januar. Du kan delta 2 eller 4 ganger.

Det blir flere kurs å velge i. Se vår kurskalender på nyåret!

## GRETE ROEDE KURS

Oppstart onsdag 17 Januar kl 18.00.

<https://www.greteroede.no/kursleder/hilde.groven>

**VI ØNSKER DEG GOD JUL OG GLEDER OSS TIL Å  
SE DEG I DET NYE ÅRET!**



## HELSEAVDELINGEN

I vår helseavdeling jobber våre terapeuter i ett tverrfaglig team. Hos oss finner du fysioterapeuter, osteopater, naprapater, ernæringsveileder og massasjeterapeuter. Terapeutene jobber med muskelskjelettplager, og kan veilede deg i trening og kosthold.

Vi har kort ventetid og har samarbeid med flere helseforsikringer.

Bestill time i resepsjonen 32 77 11 00 og via nettbestilling: <https://sensehelse.bestille.no/Customer/Beta/Default.aspx>

## SENSE ER POLAR FORHANDLER

Sense selger nå Polar sine produkter på senteret. Polar er ledende leverandør av pulsklokker og aktivitetsmålere. Våre personlige trenere kan bruke Polar produkter og nettløsninger for å følge opp deg som kunde enda tettere. Se utvalg og priser i resepsjonen.

## NYE FJES

Glenn Egil Hedvall – Personlig Trener og instruktør  
Tonje Meinstad – Personlig Trener  
Guri Røed - renholdssjef

Husk å følge med på vår facebook-side:  
<https://www.facebook.com/sensehelse/>