



sense
trening & helse

SENSEnytt juli 2017

Til høsten frister vi med nye sprell!

TIMEPLAN TILPASSET DEG

Nå gjør vi det enda enklere for deg å finne gruppetimene du liker. På høsttimeplanen vil timene være merket med «FUN», «MOVE», «BALANCE», «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. I august, september og åpne uker kan du få ekstra hjelp til å gjennomføre dette på senteret. Vil du ta testen allerede nå:

<http://www.mywellness.com/egowellness/aspirationfinder>

Spør oss i resepsjonen – så hjelper vi deg!

ÅPEN UKE – UKE 36 og 37

Ta med deg en venn på trening i denne perioden – helt gratis. Det blir også ekstra aktivitet rundt aspirasjonstest og merking av gruppetimer, slik at du som medlem kan orientere deg bedre.

GRUPPESAL I SOMMER

Gruppesal vil være stengt for vedlikehold en periode i sommer, da kjører vi flere gruppetimer utendørs. Timer på Sykkel, i Slynge og Sirkel vil gå som normalt i sykkelsal og funksjonell sone i 2.etasje. Følg med på timeplanen på web.

TIMEPLAN SOMMER OG HØST

Vår gruppetimeplan vil variere i sommermånedene. I juli har vi eget sommerprogram – i august trapper vi opp, og fra september introduseres vår nye høsttimeplan. Husk at det alltid er timeplanen på web som er siste gjeldende.

«FRYS» AV MEDLEMSKAP

Vi ønsker at du som har fullservice medlemskap skal oppleve større fleksibilitet. Fra 1.august tilbyr vi abonnement hvor du fritt kan «fryse» ditt abonnement 2 måneder per år for kun 100,- ekstra pr/mnd. Dette vil gjelde alle typer abonnementer. Dersom du trenger frys av medlemskap mer enn 2 måneder per år; finnes eget abonnement på kr 750,- per måned – her har du full frihet til å sette medlemskapet på vent så ofte du ønsker. Husk at frys gjelder kun hele måneder.

STERK OG BEVEGELIG KURS

Unn deg et styrket fokus på egen helse! Oppstart torsdag 31.august, 4 torsdager kl.1600-1715. Lær om sammenhenger i kroppen og hva som er viktig for å holde din kropp bevegelig og sterk – i et daglig, funksjonelt perspektiv. Vi benytter teori, yoga, pusteteknikk, bevegelsestrening og styrketrening for å finne verdifulle fokus i treningen. Maks 10 deltagere. Du får eget enkelt program. Pakken koster kun kr 1200,-. Allerede 4 påmeldt! Ta kontakt for å sikre deg plass: linn@sensehelse.no



sense
trening & helse

SENSE FYLLER 9 ÅR!

Fredag 15. september feirer vi Sense sin bursdag. Vi tilbyr aktiviteter i gruppesalene på kvelden med det lille ekstra. Partystemming og servering. Mange instruktører som er klar for å gire opp stemningen til helgen. Dette vil du ikke gå glipp av! Sett av kvelden og følg med!

VELVÆRELØRDAG 23. SEPTEMBER

Vi tilbyr en lørdag med bredt utvalg for din trivsel og ditt velvære. Yoga, stretching, avspenning, massasje, helseforedrag, m.m. Flere instruktører og ekstra hygge på senteret. Sett av dagen nå. Det kommer program over sommerferien.

PERSONLIG TRENING I GRUPPE

Fra høsten blir det flere muligheter for å trene med Personlig Trener i gruppe. Sammen med andre (maks 5 sammen) kan du få personlig veiledning til en lavere kostnad. Spør oss i resepsjonen!

GRETE ROEDE KURS

Grete Roede kurs for vektreduksjon og livsstilsendring starter igjen i høst:

Onsdag 30 August kl 18.00 m/Hilde

hilde.groven@greteroede.no

Mandag 4 September kl 20.00 m/Merete

merete.schei@greteroede.no

Se mer informasjon her: Se mer informasjon om kursene på www.greteroede.no

SENSE ER POLAR FORHANDLER

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



Bildet er fra Sense ungdomstrening

Husk å følge med på vår facebook-side:

<https://www.facebook.com/sensehelse/>

**Sense teamet ønsker deg en fin sommer!
VI HEIER PÅ DEG!**