

26/05-2011

# Nyhetsbrev 5- 2011

## Sommaren är på gång

Nu väntar en härlig sommar. Vi har sol, värme och semester att se fram emot. Men glöm inte att du behöver röra på dig även under sommaren. I sommar kommer vi att ha gympa i parken helt gratis och vår sommarkampanj är nästan oslagbar för dig som ännu inte blivit medlem. Ge dig själv chansen till ett bra och aktivt liv. Träna med ProMa!

## Öppettider i sommar

I sommar 27/6-7/8 kommer gym, relax och simhall att vara öppet alla dagar i veckan. Preliminära öppettider för reception är vardagar kl 7-20, lördag och söndag kl 10-15. Midsommarhelgen 24/6-26/6 är anläggningen helt stängd. Mer info om sommarens öppettider i nästa nyhetsbrev.



## Succé för MILON

Första månaden fick vi över 100 personer installerade i MILON. Att träna i MILON är enkelt, roligt och mycket effektivt. På mindre än 20 minuter har du klarat av ett svettigt och nyttigt träningspass. Om du också vill prova så kontaktar du receptionen.



## Sommarkampanj

För dig som ännu inte tagit steget att bli medlem så har du chansen nu. Detta är ett erbjudande som du inte har råd att missa. **Träna gratis hela sommaren.** (1 juni-31 augusti). Gäller när du tecknar nytt avtal om medlemskap (12 månader och betalar inskrivningspremie). Tipsa gärna dina vänner. Erbjudandet gäller till 31 augusti.

## Virtual Trainer

Få hjälp med olika stretchövningar och träningsmoment för olika muskelgrupper. Modulen står inne i gymmet i stretchavdelningen t.h. Peka på skärmen så ser du i ett filmklipp hur rörelsen ska utföras.

## Hälsoutmaning 23 maj-14 aug

Alla våra medlemmar och deras vänner har nu möjlighet att delta i vår stora hälsoutmaning som håller igång oss under sommaren. Alla aktiviteter man gör räknas om till steg och man ska ta sig till Riksgränsen i norr. Du kan anmäla dig på hemsidan.

## Vill du gå ner i vikt!

Information om vårt viktminskningsprogram PREnet måndag 30 maj kl 18.30-19.30. Ingen föranmälan behövs och informationen är kostnadsfri.

## Medlemskvällen 18/5

Under medlemskvällen 18 maj var temat tester. Många passade på att väga sitt fett och sin fettfria vikt. Rekordet i knäböj blev 500 st och sattes av en av våra kvinnliga seniorer. Imponerande.



Verksamheten i Sollentuna sim och sporthall utförs av ProMa på uppdrag av  
**SOLLENTUNA KOMMUN**  
Kultur- och fritidskontoret

## Tävling

Vinn en månads fri träning genom att testa Army Training och Cross Fit under maj och juni. Läs mer på vår hemsida

## Utegympa i sommar

Fr om 27 juni t om 22 augusti kommer vi att ha utegympa måndagar kl 18.30 i Edsbergsparken. Ta med dina vänner och alla som du känner. Det är helt gratis föra alla.



## Bodypump- releaseparty

Lördag 11 juni kl 10.15. Sommar-tema - alla som kommer med solglasögon på, är med i utlottning av fina priser.

## Sommar- och Specialschema

Specialschema för gruppträningen Kristihimmelfärds dag 2/6 och Klämdagen 3/6, nationaldagen 6/6 samt pingsthelgen 11/6-12/6.

27/6 börjar sommarschemat för gruppträningen. Se schemat på hemsidan och i reception. Obs anläggningen är stängd hela midsommarhelgen

*Borta bra men ProMa bäst. Bad, träning och friskvård där du kan vara precis som du är.*



ProMa Sollentuna

Stubbhagsvägen 2 lfn reception 579 22 500 Kontor 579 22 509  
www.sollentunasimhall.com