

25/9-2010

Nyhetsbrev 7

Kurs för seniorer

Din hälsa – Din livskvalitet
Nu startar vi Hälsokurs för seniorer – 8 veckor. Vi tränar, fikar och umgås. Kursstart onsdag 6 oktober klockan 13.00.



För mer information och anmälan kontakta Maria, tel: 08-579 225 05 eller maria@sollentunasimhall.com Hälsokurs inkl instruktör och fika kostar 950 kr + entré till gymmet. Har du redan ett träningskort hos oss så betalar du bara för kursen. Inga förkunskaper krävs!

Nyhet! seniorkort allkort autogiro

Nu kan du som fyllt 60 år träna för 295 kr i månaden. Ingår även relax med bubbelpool och ångbastu. Avser dagkort som gäller vardagar före kl. 15 (utpassage senast kl 17) och helger



Medlemsförmåner

Träningsmedlem är du om du har ett personligt träningskort och badmedlem om du har ett personligt badkort.

Oktoberfest för medlemmar!

Värva en årsmedlem och du får 30 dagar fri träning. 2 nya medlemmar ger 60 dagar osv. Personen du värvar ska ej ha varit medlem senaste 12 månaderna. Vi bjuder på chip-armbandet (värde 150:-) till de personer du värvar.

Medlemskväll 14 oktober kl 18.00-20.00

Välkommen på gym- mingel. Träffa våra instruktörer och PT. Lär dig mer om hur konditionsmaskinerna fungerar, prova cirkelträning, väg din fettvikt. Frukt och fika. **Chinstävling kl 18.30.**

10% rabatt på alla Aloe vera produkter!

Nu säljer vi aloe vera produkter i reception. Produkterna levereras från FOREVER som garanterar hög kvalitet. Passa på att handla med 10% rabatt under hela oktober.

Massage i våra nya massagefätöljer

Vi bjuder alla medlemmar på en avslappnande massage i våra nya massagefätöljer. Hämta din pollett i receptionen. Gäller ett tillfälle under oktober.



Verksamheten i Sollentuna sim och sporthall utförs av ProMa på uppdrag av



100- kilos utmaningen!

PREnet

Viktminskning som håller måttet

Vi söker 10 personer som gemensamt ska gå ner 100 kg. Vill du vara en av dem?

Du får **KOSTNADSFRETT** genomgå PREnet's viktminsknings- program med en diplomerad kostrådsgivare som hjälper dig att nå dina personliga mål. Dessutom ingår kosttillskott och träning i grupp med erfarna ledare.

Totalt värde ca 6000 kr per person

Endast kostnaden för träningskort tillkommer. Din ansökan vill vi ha senast 1 oktober 2010.

Ta steget nu! Gå in på vår hemsida och läs mer om hur du fyller i din ansökan direkt på nätet.

Prova på Qi- gong

Söndag 10 oktober kl 12.00 i sal 1. Fysisk och mental träning, med kinesiskt ursprung, för ett djupare medvetande.

