

24/03-2011

# Nyhetsbrev 3- 2011

## Start för nya crawlkurser!

5 april är det start för nya kurser i crawl. Det finns kurser för nybörjare och för dem som kommit lite längre. Du kan anmäla dig via hemsidan.

## Öppettider påsk

Skärtorsdag 21 april och valborg 30 april stänger reception kl 19, simhall 19.45, gym och relax 20.00. Under hela påskhelgen långfredag - annandag påsk är öppettiderna för reception 10 - 15, simhall 10 -15.45, gym och relax 10 - 16.30.

*Ansiktsmålning under Öppet hus*



## Vinnare i tipstävlingen

Vinnare av Apollos resecheckar på tipstävlingen under öppet hus är Anna Stina Danielsson som vann en check på 2000 kr och Helene Denjis som vann en check på 3000 kr.

Anna-Stinas slogan är - *Träning är nyttigt, skönt och roligt.*  
Helenes slogan är - *Håll kroppen i trim - med sport och sim.*

Grattis bägge två!



## TRÄNING HAR ALDRIG VARIT ENKLARE

Det är med stor glädje vi kan presentera ett unikt träningskoncept för dig som medlem. Snart kommer leveransen av nya generationens träningsmaskiner, MILON. Att ProMa är först i Stockholm gör det riktigt spännande och unikt för dig som medlem.

## Medlemserbjudande

Som träningsmedlem i ProMa kan du från och med första april uppgradera ditt kort med en engångsavgift på endast 495 kr för tillgång till MILON. (ord. pris på andra anläggningar är 100 -150 kr extra per månad). Dessutom bjuder vi på chipkortet till MILONS träningsmaskiner (värde 300 kr) och genomgång av maskinerna med en av våra tränare. Boka i reception. Erbjudandet gäller till och med 31 maj.

## Medlemskväll onsdag 13 april

Onsdag 13 april kl 18-20 är du välkommen till medlemskväll. Temat denna gång är - Träning med MILON - Om du är nyfiken på MILON så har du möjlighet att se och prova. Som vanligt bjuder vi alla medlemmar på frukt och juice inne i gymmet.

## Öppet hus

Tack alla som besökte oss under öppet hus 19 mars. Tack också alla samarbetspartners som deltog. Det var full fart som vanligt.

## Barnvattengymnastik öppet hus



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



**SOLLENTUNA KOMMUN**  
Kultur- och fritidskontoret

## Påsk och valborg!

Under påskhelgen 21 april - 25 april och under valborgshelgen är schemat förändrat för gruppträningen pga begränsade öppettider. Vattenträningen är inställd tisdag och torsdag kl 11 under påsklovet vecka 16. Ordinarie schema sträcker sig fram till och med 1 maj.

## Testa Qi-gong

Prova på pass 6 april kl 12.30 och 19 april kl 13.15 i sal 1. Qi-gong är lugn träning för kropp och själ.



## Vasaloppsspinnningen!

Vasaloppsspinnningen drog rekordmånga deltagare i år. Närmare 40-talet personer kämpade tillsammans under några timmar på söndagsmorgonen. Bra jobbat.

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



ProMa Sollentuna

Stubbhagsvägen 2 tfn reception 579 22 500 Kontor 579 22 509

www.sollentunasimhall.com