

26/01-2011

# Nyhetsbrev 1- 2011

## Simkunnighetens dag!

Lördag 29 januari kl 10-16

Ta med hela familjen till simhallen och testa vad du kan genom att ta vattenprovet eller något annat simmärke! Kl. 10-12 hjälper Turebegs simklubb till med märkestagning. Kl 11-15 bjuder vi hela familjen på fika. Delta i vår tävling och vinn simglasögon. Alla är välkomna både barn och vuxna.



### Badtips 1.

Vuxensim onsdagar kl 18-21.30

Simma i lugn och ro till avkopplande musik i hela bassängen. Vattengympa kl.20. Åldersgräns 18 år. Onsdagar är relaxavdelningen öppen för endast damer.

### Badtips 2.

Familjebad fredagar 15-18

Lek och skoj i simhallen med hela familjen. Hela stora bassängen är öppen för lek och familjebad.



## Medlemskväll onsdag 16 febr. kl 18-20

Tema för kvällen är antidopning. Vår satsning på "100% ren hård träning" symboliseras med avtäckning av en 100% symbol i entréhallen kl.18.30. Under kvällen kommer våra medlems-tränare att svara på frågor om träning och dopning. Vi arrangerar en armhävningstävling där du kan vinna en cool T-shirt. Som vanligt bjuder vi på frukt och juice. Välkommen!

## Vinterkampanj!

Vinterkampanjen gäller för nya medlemmar. Du får en personlig hälsoplan, 3 st. "Ta med vän kort", halva inskrivningspremien (värde 400 kr). Dessutom får du ett värdekort med olika erbjudanden till ett värde av ca 1200 kr. Vinterkampanjen pågår t om 19 mars.

## CMS travelpass

Har du hämtat ut ditt travel pass? CMS- travelpass ger dig fri träning världen runt. Bara i Sverige kan du träna på ett 70- tal anläggningar.

## Golfsimulator och massagefåtölj

Som medlem kan du boka vår golfsimulator för endast 180 kr per timme. Enkel att använda. Kom igång inför golfsäsongen! Tag med egna klubbor. Boka i reception. Prova även våra massagefåtöljer som står i entrén. Pollett köper du i kassan för endast 20 kr.



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



## Funkykidz och Bliss

Snart är kurserna helt fullbokade. Dans för barn och ungdomar 2-14 år. Nytt för i år är en grupp för killar 6-8 år. Boka resterande platser Funkykidz och Bliss för vårterminen 2011 på hemsidan. Start vecka 6.



## Spinning beach 2011!

Dags för årets första utmaning! Satsar du för Beach 2011? Börja med en rivstart i spinningssalen. 90 minuter tufft pass. Alla som kommer med solglasögon är med i utlottning av fina priser. Härlig after beach-stämning utlovas med siktet inställt på sommaren. 29 januari kl 10.00



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



ProMa Sollentuna

Stubbhagsvägen 2 Ifn reception 579 22 500 Kontor 579 22 509

www.sollentunasimhall.com