

HADELAND
Treningssenter

05 - 24
HVER DAG

MAGASINET

Magasin for Hadeland Treningssenter - April 2015

TREN FOR

1

KRONE
DAGEN

fram til 1. august!

Tilbudet forutsetter tegning av
medlemskap som løper fra august 2015!

Gjelder t.o.m. 15. april.

ÅPEN UKE
8.-15. APRIL

PRØV OSS GRATIS
HELE UKEN!

MER INFO PÅ SIDE 2

Nyt våren motivert, sprek og energisk!
BESTILL PERSONLIG TRENER HOS OSS!

VINN
GRATIS BRUK
AV EN BIL
ETT HELT ÅR!

GÅ TIL
treningformeg.no
SIKRE DEG LODD

OG VÆR MED I TREKNINGEN AV GRATIS BRUK
AV EN VOLVO V40 CROSS COUNTRY ETT HELT ÅR.



ÅPEN UKE 8.-15. APRIL

Mandag 13. april:

VAFFELDAG

Du er hjertelig velkommen innom for
GRATIS KAFFE OG VAFFEL!

Vi viser deg gjerne rundt og tar en prat
om mulighetene hos oss!

Tirsdag 14. april:

VÅRMARATON - SAL 1

18.00	Step	Tove K.
18.30	Bodywork	Tove K.
19.00	Aerojump	Tove K.
19.30	FitWalk	Nina L.
20.00	FitWalk just walking Ordinær time	Arnfinn

Tirsdag 14. april:

09.00	Hatha Yoga	Jana
10.00	Yoga - nybegynnere	Jana
	55 minutter	

Tirsdag 14. april:

VÅRMARATON - SPINNING

18.00	SC	Arnfinn
18.30	SMS	Arnfinn
19.00	SC	Arnfinn
19.30	SMS	Arnfinn

Alle timer på vårmaraton varer i 30 minutter.

Kom ferdig oppvarmet til time.

Alle som vil kan komme og bli med!

Tirsdag 14. april:

VÅRMARATON - SAL 2

19.00	Slynge - nybegynner	Ingeborg
19.30	Slynge - ordinær time	Ingeborg

NYHET!



KOM I GANG-KURS med Jana:

Beveg deg glad -helt naturlig

Skulle du ønske du var i bedre form?

Sliter du med å komme i gang?

Tar du de smarte
valgene for din helse?

Vi hjelper deg
til en bedre hverdag!

**MELD DEG PÅ!
NÅ HAR DU SJANSEN!**

Ta kontakt for nærmere informasjon!



**KNALLTILBUD
PERSONLIG TRENER!**

**KJØP 5 TIMER MED
PERSONLIG TRENER
OG FÅ
1 TIME
PÅ KJØPET!**

VERDI 650,-

**AKTIVITETSKORTENE
ER TRUKKET!**

Den heldige vinner av
et par Lyng fjellstøvler fra Alfa
ble Knut Are Bymann!

Vi gratulerer vinneren!



ALFA

Timeplan vår 2015

Brandbu

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
19.00 Core circle m/Anita		17.30 Frisktrening/Mensendieck Brit				11.00 Yoga 90 Emma

Gran

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08.15 SMS sirkel Ingeborg *		08.30 SC*40 Tove Hø	09.00 SC* Kolbjørn/Monica			
09.00 SC* Tove Hø	09.00 Seniortimen 30+30 Monica	09.00 Yoga nybegynner Jana	09.00 Dynamic Flow Jana			
09.00 Yoga Rygg&kjerne Jana	09.00 Hatha Yoga Jana	09.15 Bodywork 40 Tove Hø	11.00 Styrke/Slyngeshadeland Helse	08.45 Bodywork 45 Tove Hø *	10.15 SC* Rullering	
10.00 Slynge 45 Ingeborg	11.00 Slynge/styrke Hadeland Helse	10.00 Fitwalk Intervall45 Tove Hø		09.00 Seniortimen 30+45 Kristin	11.15 Lørdagstimen Rullering	12.15 Søndagstimen Rullering
						13.15 SC*55 Rullering
		16.00 FW 30 Ingeborg				
16.00 Yoga nybegynner Jana		16.35 Core 30 Ingeborg *				
17.45 Slynge 40 Eli Anita/SiljeIngeborg	15.15 Fitwalk 40 Kristin		17.15 Oxybox* Tove K.	17.00 SC* 75 Arnfinn		
18.00 Zumba* Elisabeth	17.30 Step MRL Tove K.	17.00 SC* Anna	18.30 Step/Styrke Tove K.			
	18.00 SC* Arnfinn					
	18.30 Bodywork Tove K.		19.15 SC* Brit/Monica			
19.00 SC* Kolbjørn	19.00 SMStrippel dose 45 AM *	18.45 Fitwalk nybegynner 40 Ina				
19.15 Oxybox* Tone Kristin	19.30 Slynge Ingeborg 45 min *	19.00 Dynamic Yoga 90 min ana	19.30 Fitwalk 40 Nina L.			
20.15 Fitwalk Intervall 45 Tone K.	20.00 FitWALK 45 Arnfinn		20.15 BW 30 Brit/Monica			
Schwinn Cycling*	Dans & bevegelse	Styrke relaterte timer	Yoga og "stille" timer	Slynge timer *	Kondisjons relaterte timer	"Pasient" trim Senior timer

Barnepass

08.45-11.30 17.30-19.30		08.45-11.30 17.30-19.30	17.30-19.30	17.30-19.30	10.00-13.00	
----------------------------	--	----------------------------	-------------	-------------	-------------	--

Alle timer varer 55 min om det ikke står noe annet.

* = ferdig oppvarmet

Med forbehold om skrivefeil/endringer.

Timeplanen vår finner du også på www.hadelandtreningssenter.no

Jobber du i en
"En Friskere Bedrift"?

Da får du et
GUNSTIG TILBUD
når du starter opp!

Avtalen gjelder også for
ektefelle og samboer!

OPPLAND ENTREPRENØR AS
Et selskap i Tonrud Gruppen

BDO

plastal

nav
Vestre Toten Gjøvik

HUSKESTUA
Huskestua barnehage Hunndalen BA

Din Elektriker
Toten

MULTISPEED

HEXAGON RAGASCO
HEXAGON COMPOSITES



TOTENTAS
TRANSPORT

FAGFORBUNDET
Hadeland

HELSETJENESTENS DRIFTSORGANISASJON
Nodnett

HELKJØP

KONTUR

vitus|apotek

BENTELER
Automotive

viflo
WHERE QUALITY COUNTS - CHOOSE YOUR PARTNER WISELY
www.viflo.com

Oppland
ARBEIDERBLAD

Mustad
Næringspark

EG
EG Retail Gjøvik

Arvid Nilsson

RTB
Raufoss Tak & Blikk

HUNTON FIBER
VI GJØR DET ENKELT Å BYGGE SOLID

transportPartner

Fagerskogen
BARNEHAGE

Vi ønsker

GRANLUND
Kompetansesenteret
for bygg og anlegg

velkommen som
En Friskere Bedrift!

RAUFOSS
OFFSHORE

VALLE VIDEREgåENDE SKOLE
NATURBRUK
WWW.VALLEVGS.NO

WILHELM
GRUPP

STEERTEC RAUFOSS AS

DERES FRISØR

Kleppes
salong
Dams og herrefriser

DOKKA
FASTENERS

Grønsås
Vikleverksted AS

INTEK
engineering as

HAP

syljuåsen

EVRY

TINAS HARDESIGN

Miljøbygg

Kjelstad
Siden 1937

MCA

RAUFOSS VIDEREgåENDE SKOLE

Bedriftsidrettslaget
Sykehuset Innlandet
Reinsvoll

BM
BYGGMAKKER
Skattum

NORDBOHUS
AS NORDBOHUS GJØVIK
www.nordbohus.no/gjovik

Gjøvik
videregående skole

Grimåsskogen
Barnehage

RAPP PYROTEC

KAPP NÆRINGSKAGE

DU FÅR ET

EKSTRA GUNSTIG TILBUD
HVIS DU JOBBER I

- Fagforbundet
- Politiet og nødetatene i Gran og Lunner
- eller er medlem i GOBB!

Avtalen gjelder også for
ektefelle og samboer!

De fleste bedriftene i Norge har serviceavtale på datautstyr og firmabiler.
På Gjøvik, Toten og Hadeland er det mange bedrifter som har serviceavtale for
de ansatte. Det har de med Toten Treningssenter og Hadeland Treningssenter!

Vil du vite mer ta kontakt med:
Lene Anita Solberg Olsby - lene@totentreningscenter.no
Gunn Elevestuen Sorli - gunn@hadelandtreningssenter.no



Som medlem i Hadeland Treningssenter kan du trene på alle våre sentre!

ÅPNINGSTIDER

Gjøvik - Lena - Raufoss

Gran - Brandbu - Hønefoss:

05 - 24
HVER DAG

TREN NÅR DET PASSER DEG - DITT MEDLEMSKORT ER DIN NØKKEL!

Tilbudet gjelder
t.o.m. 15.04.15

1 Tren for
KRONE
DAGEN

fram til 1. august!

Tilbudet forutsetter tegning av medlemskap
som løper fra august 2015!

BENYTT SJANSEN - BLI MEDLEM!

Gran og Brandbu: **61 31 36 50**

post@hadelandtreningssenter.no - www.hadelandtreningssenter.no

HADELAND
Treningssenter

