



HADELAND
Treningssenter

Ku-kampanje

MAGASINET

Magasin for Hadeland Treningssenter Brandbu og Gran

Har du lyst til å bytte beite?

Kanskje graset er grønnere hos oss?

Vår ku-kampanje er løsningen for deg!

Tren for
49 kroner
pr. mnd fram til 20. juli!

• Se baksiden



Våre glade kuer
gir den beste melka!

Nyåpning på Brandbu

• Se side 2 og 3



ØNSKER VELKOMMEN:
Nina Skapalen (t.v.) og Vivi Sandbeck
ønsker velkommen til nyåpning av Hadeland
Treningssnetter på Brandbu. De gleder seg til
å vise fram hvor fint og velutstyrt det blir.

Velkommen til nyåpning på Brandbu!

I 1990 startet Ole Haugom treningssenter i andre etasje over bokhandelen i Brua. Fem år seinere flyttet de til gamle, ærverdige meierigården på Brandbu. Etter nærmere 20 år i toppetasjen flytter de nå ned en trapp til nyoppussede og topp moderne lokaler. - Vi ønsker deg velkommen til nyåpning av Hadeland Treningssenter på Brandbu andre helga i mai, sier daglig leder Nina Skapalen (t.v.) og resepsjonist Vivi Sandbeck.

De gleder seg til å ta i bruk tidsmessige lokaler med masse nytt utstyr og vise det fram til medlemmene sine. - Vi får til og med lov

å ta med oss ned noen av de gamle apparatene medlemmene våre er så glade i. Det er viktig å beholde litt av det som er kjent og kjært sammen med alt det nye, forteller Nina.

Rampa blir kosekrok

I første etasje blir det resepsjon, apparatsal, kondisjonsavdeling og en flerbrukssal som kan benyttes til gruppetimer, men som også vil være åpen til bruk for alle når det ikke er timer. - I kondisjonsavdelingen får vi panoramavinduer med utsikt til Brandbukampen. Det knytter seg mange historier til den gamle meierirampa. Nå kommer den til ny verdighet. Vi har bygd inn rampa og gjort den om til en "kosekrok" med massajestoler og kaffemaskin.

Nina prater også varmt om det nye styrkerommet i kjelleren. Det blir velutstyrt og med en løfteplattning for de som virkelig vil trene styrke. - Jenter og gutter, damer og menn, yngre og eldre er hjertelig velkommen til kjellers, inviterer hun.

Nøkkelt kort

Fram til ferien vil det være samme åpningstider og samme bemanning som tidligere, men etter ferien blir Hadeland Treningssenter på Brandbu utstyrt med en nøkkelt kortløsning. Det vi si at du kan trene når det passer deg mellom klokka fem om morgenen og fram til midnatt. Senteret vil fortsatt være bemannet, noe som gir mulighet for treningsveiledning og tilbud om personlig trener.

- Fredag 9., lørdag 10. og søndag 11. mai blir det åpent hus hos oss i Brandbu. Da er du hjertelig velkommen til å komme innom og se hvor fint det har blitt og samtidig prøve de nye treningsfasilitetene våre, avslutter Nina og Vivi.



Nina viser fram den gamle meierirampa, som nå har blitt "kosekrok". Mursteinsfasaden har de beholdt.

Nina får nytt senter i 20-års gave

Rett etter nyttår kunne Nina Skapalen feire 20 år som ansatt i treningssenteret på Brandbu. - Jeg kunne ikke fått en bedre "bursdagsgave", sier hun og tenker på nyåpningen som er like rundt hjørnet.

-Det er alle de hyggelige medlemmene og de utrolig mange solskinnshistoriene som har vært motivasjonen og drivkraften i disse årene. Utviklingen har vært stor. Før var det mye "rosa

leggings" og "Grorud-palmer". Nå er trenings-sentrene mye mer seriøse og har stor fagkompetanse. Vi tar helsen din på alvor, oppsummerer jubilanten.

-Og, sier hun med et smil, de blir ikke kvitt meg så lett. Vil de ha meg bort så må de bære meg ut i lenker. Det er spennende med nytt senter, og jeg gleder meg skikkelig og håper jeg kan være med i mange år til.

Vivi har et nært forhold til medlemmene

I ni år har Vivi Sandbeck jobbet på treningssenteret vårt i Brandbu. Det er ofte hennes blide ansikt du møter i resepsjonen når du skal trene, og du får en ordentlig varm mottakelse av Vivi. - Ja, du skal vite at du alltid er velkommen hos oss, sier hun. Jeg har et nært forhold til medlemmene våre.

Vivi er også å finne i salen som veileder for medlemmene. I tillegg trener hun også tre ganger i uka sammen med en gjeng vel voksne damer. -Jeg har blitt kjent med mange gjennom jobben og har fått flere nye venninner. Vi som trener sammen gjør også ting på fritida. Da drikker vi kaffe, prater og koser oss. Litt morsomt er det at en av damene i denne gjengen har jobbet på meieriet i flere år, og nå trener hun i de samme lokalene.

Mange har trent fast på Brandbu i mange år, og så dukker det opp nye fjes. Det synes Vivi er hyggelig, og hun skryter av ungdommen. -De er så høflige og positive. Men du blir jo så positiv av å trene og får masse energi, sier Vivi.



På Brandbu møter du Vivi's alltid blide ansikt i resepsjonen, og hun gir deg en varm velkomst. - Jeg trives med å møte mennesker og har fått et nært forhold til medlemmene våre, sier Vivi.

Hun gleder seg til åpningen av nye lokaler. -Vi trenger en ansikt-sløftning, så det tror jeg blir kjempepositivt. Vi beholder lyset og utsynet. Det virker som medlemmene gleder seg, spesielt ungdommen ser fram til å få nytt styrkerom. Dette blir kjempebra, helt topp, avslutter en blid og optimistisk Vivi.

Kom i gang !

Velvære, overskudd og humør – trim deg ut av vinterdvalen... Ifølge ekspertene er premiene for å gjøre en regelmessig fysisk innsats, flere enn en spenstigere kropp og friskere utseende.

Vi er mindre aktive om høsten og vinteren, isolerer oss mer og dermed faller aktivitetsnivået. Når vi er trøtte, slappe og uopp-lagte vil mosjon gi ny kraft og dermed en gladere og mer aktiv hverdag.

Bruker vi ikke kroppen forfaller den, bruker vi ikke beina svinner de hen osv. Er det dét vi egentlig vil? Muskler som ikke stimuleres

tiltrekkelig gjennom regelmessig bruk, svekkes. Dette gjelder ikke minst hjertemusklaturen. Leddene forringes og du blir stivere.

En aktiv livsstil behøver ikke bety knallhard trening. Beskjeden økning i det daglige aktivitetsnivået kan gi en betydelig helsegevinst og forbedret livskvalitet.

Ta sjansen på å bevege deg litt mer og kjenn at du faktisk får mer overskudd av det!

Vi kan hjelpe deg!!!

Hilsen Nina

Stort og variert gruppetimetilbud!

Vi har et gruppetimetilbud som er meget variert og inneholder alt fra de "stille" timene til de litt mer "røffe", fra Yoga og Mensendieck til Oxybox®. Vi kan også tilby Zumba®, Step, Dance, Schwinn® Cycling, Slynge, Core, Seniortimer, Bodywork, Aerojump, Fitwalk og spesialtimer, dette med faglig dyktige instruktører.

Fitwalk, Aerojump og Oxybox® er vi også alene om å kjøre i mils omkrets.

● PÅ DE TO NESTE SIDENE INVITERER NOEN AV INSTRUKTØRENE DEG MED PÅ TRENING.

ÅPENT HUS!

PÅ BRANDBU

FREDAG 9.5 - LØRDAG 10.5

SØNDAG 11.5

Medlemmer og alle andre
er hjertelig velkommen!

MER INFO KOMMER!



Jana van Rooyen

Yoga PT

Yoga PT er en spesial tilpasset praksis for deg som er litt usikker på om du er klar til å begynne på en Yoga time, for deg som ønsker en dypere forståelse for din praksis og for deg som ønsker videre å utvikle dine mål og det tekniske aspektet i din praksis. Over en periode utvikles det i samarbeid med din Yoga lærer en Yoga time som er unik for deg og for din kropp, med fokus på dine individuelle mål.

Også egnet for de med muskel- og skjelettplager, stivheter og betennelse i kroppen, lave energi nivå, mye stress og for gravide."

Yoga Nybegynnerkurs

Bli med på et seks ukers kurs i Yoga og få en god start på våren og sommeren.

I løpet av seks uker vil du lære og arbeide med fysiske yogastillinger (Asanas), med hovedfokus på statiske og grunnleggende stillinger, arbeide med et bredt utvalg øvelser som forløser spenning i kroppen og gjør den mykere, smidigere og gir bedre balanse, i tillegg til at du vil lære en rekke pusteøvelser (Pranayama) som vil gi deg gunstige virkninger på både kropp og sinn. Ved hjelp av dette nybegynner yoga kurset blir du kjent med de sentrale prinsipper i Yoga, bli sterkere, mer fleksibel og smidigere.

De som over tid utøver yoga opplever bedre kroppskontakt, bedre helse, mykere skuldre, nakke og rygg. Yoga er en utmerket måte å trene og å holde kroppen i form på, og for mange er dette motivasjon nok for å komme på yoga. Uavhengig av om fokuset ligger på å trene kroppen eller på selvutvikling, gir yoga fysisk og mental avspenning, bedre søvn og indre ro. Pusten blir friere og du får mer overskudd og energi.

Kurset er spesial tilpasset til de med lite eller ingen Yoga erfaring, menn og kvinner, om du er stiv eller fleksibel, og vil ha hovedfokus i en rolig praksis. Vår yoga lærer Jana van Rooyen, tilpasser de grunnleggende stillinger for hver enkelt av deltagerne og gir deg selv mulighet til å bli kjent med hver yogastilling og øvelse.

Yoga kan også gi deg tilgang til dine kreative og mentale ressurser. Et kreativt sinn er et rolig sinn.

Oppstart

Mandag 28. april kl. 18.30.

Påmelding

For mer informasjon, kontakt Jana på telefon 46 43 11 48 eller mail; jana4ka@hotmail.com

Jana er Personlig Trener, Naturmedisinsk Ernæringsterapeut, Naturopat, Yoga lærer og Thai Yoga Massasje Terapeut.

Bli med oss på trening!

På Hadeland Treningssenter har vi mange dyktige instruktører med lang erfaring. Her presenterer vi et knippe av dem, og de inviterer deg til å bli med på en time sammen med dem. Tar du imot invitasjonen?



Ina Berven Morstad

Ina jobber som resepsjonsansvarlig på Hadeland Treningssenter på Gran. I fjor fikk hun også muligheten til å prøve seg som instruktør.

-Det er fint med litt variasjon i arbeidsdagen, i tillegg er det også en fin måte å holde formen selv på. Du blir jo bedre og bedre jo mer du trener. Instruktør er en interessant og inspirerende jobb, og jeg møter mange fornøyde, blide og sprudlende ansikter. Da blir du glad og i godt humør selv også, sier Ina.

Hun kjører fitwalk

Min time

Fitwalk Nybegynner

Fitwalk er trening kun på mølla og den må du holde i gang selv. Enkle øvelser og relativt rolig tempo. Dette er en time som passer for alle, man trenger ikke være i god form for å bli med. Her lærer du hvordan mølla fungerer og du får en gjennomgang av de vanlige trinnene vi bruker i FW. Tempo og motstand styrer du selv, men vi går selvfølgelig til musikk. Fitwalk betyr at vi går, ikke løper. Vil du ha progresjon kan du prøve deg på Fitwalk Intervall.



Ingeborg Rustad Sørumsdalen

Ingeborg er utøveren som ble instruktør, og det har hun vært siden oppstarten på Gran i 2012. Hun er en lidenskapelig golfspiller og har trener I-kurs i den idretten.

-Jeg synes det var interessant å drive med instruksjon, så da jeg fikk spørsmål om jeg kunne tenke meg å være instruktør på Avancia tok jeg sjansen. Det har vært en givende, inspirerende og morsom erfaring, synes Ingeborg.

Min time

Slynge

Trening med slynge utfordrer hele kroppen din. Det er funksjonell styrketrening med din egen kroppsvikt som belastning, og er kjempefin trening for kjernemuskulaturen. Med ett redskap utfordrer du elementene kondisjon, styrke, balanse og bevegelighet. Samtidig stabiliserer du leddene og får bedre koordinasjon. Du føler deg sterk når du har trent med slynge en tid. Passer for alle. Vi tilpasser øvelsene de første gangene. De som har vært med over tid har hatt en utrolig utvikling. Det er en tøff økt med mye bevegelse som får opp pulsen, og du må regne med og være litt stiv og støl etter den første timen.



Tove Hærum Østby

Tove har trent på Avancia i mange år og nå er hun instruktør på Hadeland Treningssenter. Hun fikk spørsmålet og hadde lyst til å prøve seg. Etter intern kursing hadde hun sin første time for fire år siden, og har i ettertid tatt både grunnutdanning og videregående kurs i SC®.

Nå kjører hun sykkeltimer, bodywork, fitwalk og SMS

Min time

Fitwalk Intervall

Vil du ha en litt tøff time med kondisjon og styrketrening kan du bli med meg på Fitwalk Intervall. Vi veksler mellom enkle trinnkombinasjoner på mølle og styrketrening med vektstang eller manualer. Du får brukt hele kroppen og fengende musikk gir deg en ekstra drive, du blir glad og kommer i godt humør.



Jana van Rooyen

Jana har giftet seg og byttet etternavn siden forrige magasin. Hun har utdannelsen sin fra India og har vært Yoga-instruktør i fem år. Først i London, så på Avancia og nå på Hadeland Treningssenter.

-Koreografien setter jeg sammen til musikk og gir tett oppfølging til hver enkelt slik at de skal finne riktige stillinger. Opplever du mye stress i hverdagen og føler at du har store spenninger i kroppen, da bør du bli med meg på yoga-timer.

Min time

Dynamisk Yoga

Inneholder elementer av Ashtanga og Vinyasa. En dynamisk form for yoga med variasjon fra den ene til den andre av disse to formene. Målet er å bli litt sliten, så det er et høyere tempo og mer flyt i timen. Mer utfordringer i stillingene og mer bevegelse. Passer best for de som har litt erfaring med Yoga.



Min time

Schwinn Cycling®

Schwinn Cycling® er en skånsom form for trening. Alle kan være med uansett form. Passer spesielt for deg som vil i gang med trening. Vi kjører litt bakker og noen flater. Du kan selv velge motstand etter form og ytelseevne. Husk at det er din time, det er du som styrer etter dine forutsetninger.



Min time

Yoga Nybegynner

Dette er en time for alle som har lyst til å prøve yoga. Ikke vær redd for å bli med. Den passer for alle, så vel menn som damer. Vi har fokus på pust og rolig og riktig utførelse av øvelsene. Det handler om basiske yoga-stillinger, og jeg hjelper alle med å få til en tilpasset stilling der det er behov for det. I stedet for å tvinge deg i riktig stilling, prøver vi å få til at du gjør den best mulig og riktigst mulig. Det er overhode ikke noe å være redd for. Du slapper bedre av, får ro i sinnet og opplever velvære. For mange blir også plagene de sliter med mindre.



Roger Holsether, helse- og treningsfysiolog.

PT med Roger Holsether nå også på Brandbu

Vi vil nå også tilby PT på Brandbu og Roger spør:

Hva kan jeg hjelpe deg med?

Jeg er en allsidig PT med stor erfaring i alt fra overvekt til toppidrett og er utdannet helse og treningsfysiolog.

I idretter som fotball, ishockey og snowboard har jeg vært aktiv, derfor har jeg bygget meg opp en god og bred kompetanse som jeg kan tilby deg på vegen mot dine mål.

Kunnskap er nøkkelen uansett om ønsket er bedre helse, vektreduksjon, økt styrke, opptrening etter skade, motivasjon, utholdenhet eller idretts spesifikk styrke og/eller hurtighetstrening. Vektreduksjon, kostveiledning, økt styrke, opptrening etter skade, motivasjon, utholdenhet, eller idretts-spesifikk styrke og/eller hurtighetstrening.

Jeg kan tilby skreddersydd program etter ditt ståsted og målsetninger og gi deg en oppfølging og veiledning (coaching) over tid, eller jeg kan tilby enkelttimer for bevisstgjøring og innlæring av teknikk.

TRENINGSBONUS

Suksessen fra Gjøvik og Toten kommer til Hadeland

Treningsbonus har blitt en suksess på Gjøvik og Toten. Flere og flere butikker blir med på avtalen og flere og flere medlemmer benytter seg av den. Treningsbonusen er eksklusiv for våre medlemmer, og gir deg bonus når du handler. Forutsetningen er at du registrer deg og betaler med bankkortet ditt i de butikkene som har bonusavtale med oss. Vi får tilbakemeldinger på at ordningen er enkel og oversiktlig. Den er helt gratis for deg, så nå kan du spare penger på å være medlem ved Hadeland Trenings-senter. Vi ser fram til å inngå spennende samarbeidsavtaler med butikker på Hadeland. Vi håper raskt å være på plass med spennende butikker. Det er stor rift om medlemmene våre, så nå gjelder det bare for butikkeiere å ta snarlig kontakt. I noen bransjer inngår vi kun samarbeid med en aktør. Du som er medlem kan allerede i dag registrere deg å få Treningsbonus i butikkene på Gjøvik og Toten. Mer informasjon om Treningsbonus på www.hadelandtreningscenter.no.



Glenn Tjernø i Intersport på Gjøvik er med på bonusavtalen, og han mener den er en kjempefin gulrot for medlemmene i Toten Treningscenter.

INTERSPORT®

En gulrot for medlemmene



Treningsbonus bør være en skikkelig gulrot for medlemmene, samtidig som det er en bra ordning for oss, sier Glenn Tjernø hos Intersport på Gjøvik. De har lenge vært en samarbeidspartner for Toten Treningscenter, og da var det også naturlig å bli med på treningsbonusen.

-Treningsbonus er lett å holde orden på for begge parter. Har medlemmene registrert seg får de automatisk bonus når de betaler med bankkortet sitt. Bonus får de på alt de handler fra første krone, til og med på tilbudsvare. For oss blir det interessant å se hvor mye vi selger til medlemmer i Toten Treningscenter. Det får vi enkelt fram en oversikt på.

Glenn understreker at det er bare registrerte medlemmer som har krav på bonusen og som får den. En annen fordel er at Intersport kan bruke avtalen til å sende ut spesielle kampanjetilbud bare til disse medlemmene. Det er en mulighet de vil benytte seg av etter hvert.

- Mange bruker mye penger på sportsutstyr. Handler du hos oss og er medlem i Toten Treningscenter kan det gi en hyggelig bonus i løpet av et år. Våren er en hektisk periode for alle. Jeg oppfordrer medlemmene til å komme og bruke treningsbonusen når de skal kjøpe ny sykkel, nytt treningstøy eller nye joggesko. Det gir penger til gode, som du kan handle for senere, oppfordrer Glenn Tjernø.

SEND
TT
TIL
2310

Hvordan registrerer du deg?

Send TT til 2310 eller du kan fylle ut registreringsskjema og levere det i resepsjonen på ditt TT-senter.

Når får du bonus

Bonus får du når du handler og betaler med bankkortet ditt hos våre samarbeidspartnere. Oversikt over bonusen er tilgjengelig til en hver tid på "min side" på nettet, når du bruker pc eller smarttelefon

Hvordan løser jeg ut bonusen

På "min side" finner du oversikten over bonusen du har til gode der du har handlet. Du kan løse ut det beløpet du ønsker å bruke. Med smarttelefon kan du gjøre dette når du handler i en butikk. Du får da en bekreftelse med en gang, og bonusen blir trukket fra som en rabatt.

Bruker du pc må du løse ut ønsket bonus før du går og handler. Du får da et bonusbevis tilsendt på mail. Dette må du printe ut og ta med i butikken.

Kaffen og praten hører med

Praten går livlig rundt kaffebordet og replikkene sitter løst hos denne gjengen på Hadeland Treningscenter på Gran. Fra venstre Hans Kristian Moen, Gunnar Jordet, Arne Vesteng, Odd Slåtland, Oddbjørn Fuhre og Aslaug Fuhre.



Denne muntre gjengen med vel voksne karer og en dame møtes tre dager i uka klokka åtte om morgenen på Hadeland Treningscenter. Først trener de, så drikker de kaffe og prater. - Det er viktig å slappe av etter trening. Vi samler oss rundt kaffebordet, praten går livelig og replikkene sitter løst. Det gir en kjempefin start på dagen og er veldig sosialt, sier gjengen.

Her løser de verdensproblemer på Hadeland, men det går også mye i fotball. - Vi er ganske internasjonale på det område. Temaet i dag er Champions League. Der er det mye fantastisk fin fotball og se, men vi

følger også med Gran, som er nyopprykket i 3. divisjon, forteller Oddbjørn Fuhre.

Gjengen er enig om at den nye kaffemaskinen er veldig bra. - Mange drikker også kakao, og det lukter spesielt godt, sier de.

-Vi blir tatt så godt vare på her, og trening er viktig for oss i vår alder. Det handler om vedlikehold av kroppen og å begrense fallet. Men Gunnar satser på å bygge opp en liten formtopp, da han skal debutere i Vigga-løpet i en alder av 62 år.

-Jeg har fått Parkinson, forteller Gunnar Jordet, men regelmessig trening holder

sykdommen i sjakk. Derfor er jeg her så ofte. Jeg får god hjelp, og de andre rundt bordet er flinke til å oppmuntre meg. For å ha en liten utfordring og et mål å trene mot har jeg meldt meg på Vigga-løpet. Det blir nok rask gange på meg, men jeg håper å fullføre og få en fin opplevelse.

Etter treninga og kaffekosen er det ut til andre daglige gjøremål. -Og dem har vi heldigvis nok av, selv om vi er pensjonister, avslutter gladgjengen.

Jobber du i en "En Friskere Bedrift"?

Da får du et GUNSTIG TILBUD når du starter opp!

Avtalen gjelder også for ektefelle og samboer!

"En Friskere Bedrift"-medlemmer

telenor Kundeservice	HUNTON FIBER VI GJØR DET ENKLT Å BYGGE SOLID	Sykehuset Innlandet Gjøvik	Bedriftsidrettslaget Sykehuset Innlandet Reinsvoll
HELSETJENESTENS DRIFTSORGANISASJON Nedrett	transport Partner	Hundremeterskogen Barnehage	BM BYGGMAKKER Skattum
TELKJØP	Fagerskogen BARNEHAGE	Grønsås Vikleverksted AS	NORDBOHUS AS NORDBOHUS GJØVIK www.nordbohus.no/gjovik
SCOUT24	TOTEN TRANSPORT AS	INTEK engineering as	Gjøvik videregående skole
plastal	BETONMAST TOTEN BYGG OG ANLEGG	RTB Raufoss Tak & Blikk	Grimåsskogen Barnehage
nav Vestre Toten	nav Gjøvik	BENTELER Automotive	RAUFOSS VIDEREĞAENDE SKOLE
HUSKESTUA Huskestua barnehage Humdalen BA	ivflo WHERE QUALITY COUNTS - CHOOSE YOUR PARTNER WISELY	RAUFOSS OFFSHORE	VESTRE TOTEN KOMMUNE
Din Elektriker Toten	Oppland ARBEIDERBLAD	VALLE VIDEREĞAENDE SKOLE NATURBRUK WWW.VALLEVGS.NO	EVRY
MULTISPEED	Mustad Næringspark	CAFÉ OPUS	KAPP NÆRINGSBAGE
nav Hjelpemiddel- sentralen Oppland	McDonald's	EG EG Retail Gjøvik	Miljøbygg
	Arvid Nilsson	STEERTEC RAUFOSS AS	Kjelstad Siden 1932

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

Vil du vite mer ta kontakt med:
Lene Anita Solberg Olsby - lene@totentreningscenter.no

FAGFORBUNDET
Hadeland

TRENINGS-
BONUS

Her får du treningsbonus!

SG Sulland
Lena

b.young
Gjøvik

MoteKjeller'n

Gamleforbet Spiseri

Njil
KLEVER & INTERIØR

My Fashion
Gjøvik

Tingeling
Dance & Barndager

INTERSPORT®
Gjøvik

MANGE TING
GAVER & INTERIØR & KLÆR

Lena
Parfymeri

LENA
JERNVARE AS

SKAPEGLEDE
...et kreativt verksted

EUROSKO
Gjøvik - Lena -Raufoss

bliss

SYSKRINET

yes!

GULLMED
WESTBY
Lena

Toten;libris

Gullhagen

Soft Summer

Gullhagen



HTRosa og HTStjerna har allerede gjort det!

Har du også lyst til å bytte beite?

Kanskje graset er grønnere hos oss?

Ønsker du å bytte beite fra sofaen eller fra et annet treningstilbud til oss på Hadeland Treningssenter, så er vår ku-kampanje løsningen for deg!

Tren for
49 kroner
pr. mnd fram til 20. juli!

Forutsetter tegning av medlemskap
som løper fra 20. juli 2014!

Tilbudet er begrenset til de 100 første!

Ønsker du mer informasjon om ku-kampanjen send MØ til 95 33 25 55!

RING:
61 31 36 50

post@hadelandtreningssenter.no
www.hadelandtreningssenter.no

