



TOTEN
Treningssenter

05 - 24
HVER DAG

MAGASINET

Magasin for Toten Treningssenter Gjøvik - September 2015

**BLI MEDLEM
OG FÅ**

VÅR STORE VELKOMSTPAKKE

- SEKK • T-SKJORTE • FLEECEVEST
- 1 GRATIS TIME MED
PERSONLIG TRENER

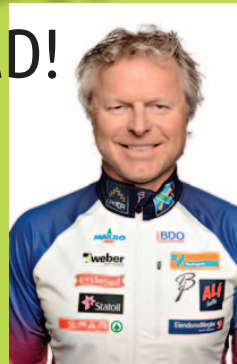
Forutsetter tegning av medlemskap!
Tilbudet er begrenset til de 100 første!

FELLESTRENING MED TEAM SKINSTAD!

Torsdag 24. september kl. 17.00.

Løpsintervaller tilpasset alle nivåer. Frammøte og oppvarming på taket til TOTEN TRENINGSSENTER GJØVIK.

Påmelding til post@totentreningssenter.no eller i resepsjonen.



Mårten, Petter
og Åge

TOTEN

TOTEN TRENINGSSENTER

TOTEN

TOTEN TRENINGSSENTER

ET UNIKT GRUPPETRENINGSTILBUD

Vi har et mangfold av timetyper og inspiratører få andre sentre i Norge kan vise maken til.

94 hele og halve timer å velge i!

Du finner helt sikkert noe som passer for deg.

HØSTENS NYHETER:

- COREBAR
- LET'S DANCE
- YOGALATES
- MINDFULNESS
- YOGA VINAYSA FLOW



HVA DRØMMER DU OM Å OPPNÅ MED TRENINGEN?

PERSONLIG TRENER

- SLANKERE KROPP
- GODE RESULTATER
- MER OVERSKUDD

- MUSKULØS KROPP
- BEDRE HELSE
- TRENINGSGLEDE

Vil du lykkes?

Bestill personlig trening og vi hjelper deg til gode resultater!



Henvend deg i resepsjonen, og du vil bli kontaktet for en uforpliktende samtale.

Eller send epost til ulla@totentreningssenter.no

Varig livsstilsendring

EasyLife

Ida -25 kilo
Ann-Christin -9 kilo
Bjørn Tore -10 kilo
Siri Beate -22 kilo
Ann Kristin -8 kilo
Iren -16 kilo
Ole-Christian -13 kilo
Beate -22 kilo



GÅ NED 1-2 KG I UKA
uten sult eller søtsug og bli der!

NYE KURS STARTER I

UKE 36

**KOM
I GANG!**

Vi starter med
«Kom i gang»-
grupper!



Mindre gruppe for deg som ønsker en grundigere innføring innen trening og helse. Du vil få 3 timer fordelt på 3 uker der vi prøver de ulike treningsmulighetene på sentret og snakker litt om kosthold og livsstilsendring. Vi vil gi deg god oppfølging underveis.

Oppstart uke 36.

For påmelding ta kontakt med resepsjonen eller send e-post til post@totentreningssenter.no

En friskere bedrift

Jobber du i en
"En Friskere Bedrift"?

Da får du et
GUNSTIG TILBUD
når du starter opp!

"En Friskere Bedrift"-medlemmer

OPPLAND ENTREPRENØR AS Et selskap i Tronrud Gruppen	syljuåsen	HUNTON FIBER VI GJØR DET ENKELT Å BYGGE SOLID	Kleppes salong Dame og herreskaper	DNB Bedriftsidrettslaget Sykehuset Innlandet Reinsvoll
BDO	ELKJØP	transportPartner	DOKKA FASTENERS	BM BYGGMAKKER Skattem
GRANLUND Kompetenscenter for bygg og anlegg	vitusapotek	Tøgerskogen BARNEHAGE	Grønsås Vikleverksted AS	NORDBOHUS AS NORDBOHUS GJØVIK www.nordbohus.no/gjovik
plastal	BENTELER Automotive	TOTEN TRANSPORT AS	INTEK engineering as	Gjøvik videregående skole
nkv Vestre Toten	BENTELER Automotive	RTB Raufoss Tak & Blikk	FAGFORBUNDET Hadeland	Grimåsskogen Barnehage
HUSKESTUA Huskestua barnehage Hunndalen BA	viflo WHERE QUALITY COUNTS - CHOOSE YOUR PARTNER WISELY	RAUFOSS OFFSHORE	EVRY	RAPP PYROTEC
Din Elektriker Toten	Oppland ARBEIDERBLAD	VALLE VIDEREgåENDE SKOLE NATURBRUK WWW.VALLEVGS.NO	TINAS HÅRDESIGN	KAPP NÆRINGSHAGE
MULTISPEED	Mustad Næringspark	DERES FRISØR	Miljøbygg	SJEKK TILBUDET HVIS DU JOBBER I
HEXAGON RAGASCO	EG Retail Gjøvik	WILLI EBERG GROUP	Kjelstad Siden 1952	en bedrift som er medlem av "Byen vår Gjøvik"
McDonald's	Arvid Nilsson	STEERTEC RAUFOSS AS	MECA	eller er medlem i GOBB!

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

Vil du vite mer ta kontakt med:
Lene Anita Solberg Olsby - lene@totentreningssenter.no
Anders Haug - anders@totentreningssenter.no

Avtalen gjelder også for ektefelle og samboer!



Som medlem i Toten 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!

**BLI MEDLEM
OG FÅ**

VÅR STORE VELKOMSTPAKKE

• SEKK • T-SKJORTE • FLEECEVEST

• 1 GRATIS TIME MED PERSONLIG TRENER

Forutsetter tegning av medlemskap!

Tilbudet er begrenset til de 100 første!



BLI "DEN GLADE MOSJONIST" DU OGSÅ!
TRENT - UTRENT - ELLER MEDLEM PÅ ET ANNET SENTER.
KOM OG PRØV OSS GRATIS! Send SMS med kodeord "Prøvetrening" til 971 85 583.

Toten Treningssenter - et folkelig senter der du føler deg hjemme!

Gjøvik:

61 13 10 90

post@totentreningssenter.no - www.totentreningssenter.no

TOTEN
Treningssenter

