



FOR DEN GLADE MOSJONIST

Vinter / Vår 2018



1/2-PRIS på innmelding - GRATIS TRENING første måned



Stor oppgradering

**Nye tredemøller,
spinningsykler,
stakemaskin,
og alt av styrke-
apparater!**

VALDRES TRENINGSSENTER - DEN STØRSTE RIKDOM ER GOD HELSE

TIMEPLAN VINTER/VÅR 2018

(GJELDER TIL 17. JUNI 2018)

VALDRES TRENINGSSENTER - FOR DEN GLADE MOSJONIST

Kl:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Kl:
6:30				Sykkel 45 (2)		Sykkel 45 (2)	6:30
7:00				Alterner		Øyvind	7:00
10:00	Buk Rygg 30(1) Heidi			Sykkel 45 (1-2) Olga/Erik	Yoga 55 (1) Ragnhild	Buk Rygg 30(1) Bjørn Rudolf	10:00
10:30	Sykkel 30 Heidi		Sprek Voksen 55 Fysioterapeut Bjørn Rudolf			Sykkel 30 Bjørn Rudolf	10:30
11:00	Styrkesirkel 30 u/instruktør	Basseng 55 Fysioterapeut Bjørn Rudolf	Styrkesirkel 30 u/instruktør	Styrkesirkel 30 u/instruktør	Mor & Barn Kurs 10 uker *Kiropraktor Jeanette	Styrkesirkel 30 Bjørn Rudolf	11:00
11:30						kl 11:40 Basseng 45 Fysioterapeut Bjørn Rudolf	11:30
12:00	Kl. 12-14 Basseng			Kl. 12-14 Basseng		Kl. 12-14 Basseng	12:00
12:30	Opptatt til uke 12			Opptatt fra uke 12		Opptatt til uke 12	12:30
13:00	Skoleundervisning			Skoleundervisning		Skoleundervisning	13:00
16:30		Sykkel 30 Even	Buk Rygg 45 (1) Kiropraktor Jeanette	Pilates/Yoga-Mix 55 (1)		Sykkel 30 Alterner	16:30
17:00	StamOpp 30(1) Olga	Sykkel 30 Even	kl 17:15 Aerobic/Zumba 45 (1) Olga/Tone	Wendy/Ragnhild/Tone	MageRumpeLår 30(1) Martha	Sykkel 30 Alterner	17:00
17:30	StepKondis 30 (1) Olga			Styrke intervall 55 (1) Heidi	Step 30 (1) Martha		17:30
18:00	Yoga 55 (1) Ragnhild	Vannfrisk 55 Maryam	Kettlebells Kurs 45 Kurs 9 uker * se datoer		Tøffeste 55 * Heidi		18:00
18:30				Sykkel Langkjøring 30 Even			18:30
19:00	Styrke Intervall 55 (2-3) Andrè/Veronika			Sykkel Langkjøring 30 Even			19:00
19:30				Sykkel Langkjøring 30 Even			19:30
	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	
	Hvite timer/Basseng	Koreografi	Sykkel	Styrke	Sprek Voksen	Kondis	

Merknad timeplan - oppstart i januar

*11. - Mor&Barn Kurs (3-12 mnd)
Kiropraktor Jeanette Starter med 10 uker
(kr. 800,- for 10 klipp, eller drop in kr. 100,-)

*16. - Kettlebells kurs (Intro for helt nye)
og 30. jan, 6, 13 og 27 feb, 6 og 20 mars, 3 og 10 april

*18. - Tøffeste kurs frem til påske

Viktige datoer

20. jan Yoga dagen på Gjøvik. Gratis for medlemmer,
påmelding i resepsjonen

3. feb Makspulstest på sykkel Fysioterapeut Bjørn Rudolf

15. feb Kostholdsforedrag Ragnhild Nordrum

6. mar Åpen dag: gruppetimemaratn

Opptrening vonde knær i teori og praksis,
Fysioterapeut Bjørn Rudolf

10. mar Sykkelmaratn kl. 10-13

SeniorUKA 5.-9. februar

Gratis introduksjon og prøvetrening for godt voksne.

Mandag kl. 13.00-14.00: Informasjon om treningssenteret m/Tone

Tirsdag kl. 12.45-13.30 Styrkesirkelveiledning m/Fysio Bjørn Rudolf

Onsdag kl. 11.00-12.00: Intro på sykkel og i sal m/Fysio Bjørn Rudolf

Torsdag kl. 11.00-11.45: Sunn rygg m/Kiropraktor Jeanette
(teori og praksis i sal)

Fredag Kl. 11.00-11.30: Styrkesirkelveiledning m/Fysio Bjørn Rudolf

Vi avslutter med kaffe og vaffel.

Påmelding og spørsmål: 928 04 004 eller stikk innom!

MEDLEMSFORDELER

Nøkkelkort kl. 05.00-23.00 (06.30-23.00)
 Basseng
 Gruppetimer: styrke, sykkel, yoga, step, m.m.
 Fysioterapeut hjelper deg i gang, treningsveiledning
 Gratis Gavekort til 3 venner
 Vervepremie Hadeland glass
 Gratis gjestetrening - 9 andre Toten Treningssentre
 T-skjorte
 Vervepremie kr. 500,-
 Mulighet til å fryse 1 måned pr. år (verdi kr. 499,-)
 2 kroppsanalyser pr. år (verdi kr. 500,-)
 Gratis kostholdsforedrag
 20% personlig trener
 Fleecejakke

BASIS



GULL



Innmelding

Kampanjetilbud 1/2-PRIS

Treningsavgift månedlig, **første gratis** (12 måneder binding)

Kortavgift - årlig

Kr. 990,-

Kr. 495,-

Kr. 499,-

Kr. 120,-

Kr. 1490,-

kr. 745,-

Kr. 549,-

Kr. 120,-

MEDLEMSKAP NÅ OGSÅ ONLINE!

MEDLEMSKAP 12 måneder

Nå kan du tegne medlemskap på
www.valdrestreningssenter.no/blimedlem



BLI MEDLEM

Klippekort:

Nå kan du benytte deg av klippekort hos oss med nøkkelkort.

- Trening kr 150,- pr. klipp
- Basseng voksen kr 80,- pr. klipp
- Basseng barn kr 55,- pr. klipp.

Minimum 10 klipp og med holdbarhet 1 år. Dette er også våre DropIn priser, men nøkkel-/klippekortet kan benyttes når resepsjonen er ubetjent og som gavekort.

Kortet hentes i betjent åpningstid på Valdres Treningssenter, eller etter avtale i hotellresepsjon på Scandic Valdres.

JOBBER DU I EN FRISKERE BEDRIFT?

JOBBER DU eller er du samboer/ektefelle med noen som jobber i "En Friskere Bedrift"? Kontakt oss for gode bedriftsfordeler!

Lokale Friskere Bedrifter:

Scandic Valdres
 Asko
 Nord-Aurdal Kommune
 JVB
 Valdres Lys
 G-Sport
 Statens vegvesen

Regionale Friskere Bedrifter:

Vitus Apotek
 Byggmakker
 Elkjøp
 Oppland Arbeiderblad
 Hydro
 Gjøvik VGS
 Raufoss VGS
 Raufoss Offshore
 Nordbohus
 Mustad Næringspark



Gratis måned
 ved tegning av
 medlemskap i januar.
 Gjelder friskere bedrift



1/2-PRIS på innmelding

GRATIS TRENING første måned

Forutsetter tegning av medlemskap



29,5°C VARMEGRADER

Valdres Treningscenter er så heldig å ha basseng. Det inngår som en del av medlemskapet. Vi har 3 ulike bassengtider med instruktør.

Medlemmer av Valdres Lokallag av Norges Fibromyalgi Forening trener gratis i bassenget.

Dropin-priser:
kr. 80,- voksen - kr. 55,- barn



FØLG OSS

For jevnlig oppdateringer, følg oss på [facebook.com/valdrestreningscenter](https://www.facebook.com/valdrestreningscenter).

Scandic

VALDRES

Du finner oss i tilknytning til
Scandic Valdres

KONTAKT OSS

RESEPSJON & BASSENG	61 36 29 30
MEDLEMSRÅDGIVER TONE	92 80 40 04
MASSASJE & HUDPLEIE HANS & TONE	95 00 27 78
FYSIOTERAPEUT BJØRN RUDOLF	61 36 29 30
KOSTVEILEDER RAGNHILD & WENDY	61 36 29 30

Nøkkeltort

Hverdager kl. 5.00 - 23.00

Helg kl. 6.30 - 23.00

Drop-in kunder kan henvende seg til resepsjonen på hotellet, utenom betjente åpningstider.

Betjent resepsjon

Mandag	kl. 9.00 - 19.00	Fredag	kl. 9.00 - 18.00
Tirsdag	kl. 9.00 - 19.00	Lørdag	Ubetjent
Onsdag	kl. 9.00 - 19.00	Søndag	Ubetjent
Torsdag	kl. 9.00 - 19.00		