



FOR DEN GLADE MOSJONIST

Vinter 2020



Fullsortiment treningssenter – variert og morsom trening



29,5°C VARMEGRADER

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

Dropin-priser:
kr. 85,- pr. voksen
kr. 60,- pr. barn.

VALDRES TRENINGSSENTER - DEN STØRSTE RIKDOM ER GOD HELSE

TIMEPLAN VINTER/VÅR 2020

(GJELDER TIL 1. JUNI 2020)

VALDRES TRENINGSSENTER - FOR DEN GLADE MOSJONIST

Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag	
					Kl. 6:30 Sykkel 45 (2)				Kl. 6:30 Sykkel 45 (2)		
kl. 10 Buk Rygg 30 (1)			kl. 10 Sykkel 45 (1-2)		kl. 10 Sprek Voksen 45 (1) Styrke og bevegelse i sal		* kl. 10-11 KURS Mor og Barn Kine	kl. 10 Stram Opp 30(1)		kl. 10 StramOpp 30 (1)	
	kl. 10:30 Sykkel 30 (1)								kl. 10:30 Sykkel 30(1)		kl. 10:30 Sykkel 45 min (2)
	kl. 11 Styrkesirkel 30 u/instruktør	kl. 11 Basseng 55 (1)	kl. 11-12:30 Mor & Barn Gruppesal forbeholdt egentrening			kl. 11 Pilates/Flyt&Bal 55 min (1)		kl. 11 Basseng 55 min (1)	kl. 11 Styrkesirkel 30 u/instruktør		
kl. 16:15 MageRumpeLær 30 (1)									kl. 16:30 Sykkel 45 (2) POP-UP Følg med på Facebook		
kl. 17 Pilates 55 (1)	kl. 16:45 Sykkel 45 (2)	kl. 17 Stram Opp 30 (1)					kl. 17 Stasjonstrening 45 (1)				
		kl. 17:30 Step 30 (1)	* kl. 17:30 KURS Løpeglede 55 (1) UTE 6-uker Heidi	kl. 17:30 Styrke Kondis 55 (2)			kl. 17:45 Step	* kl. 17:45 KURS - 5 uker Totens Tøffeste 30 (1) Kine/Andrè			
kl. 18:05 Styrke Intervall 55 min (2-3)	kl. 18 Vannfrisk 55 (1)	kl. 18 Sterk 55 min (2-3)			* kl. 18:30 KURS Sensitiv til Robust Hofte og Rygg 8-uker Kiropraktor Asbjørn	kl. 18:30 Sykkel Langkjøring 30(1)	kl. 18:15 Tøy & Bevegelse 30 (1)				
		kl. 19 Pilates/Yoga 55 (1)				kl. 19 Sykkel Langkjøring 30(1)					
DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan	DVD - egen timeplan
Hvite timer/Basseng	Kondisjon	Sykkel	Styrke	Sprek Voksen	Kurs						

ONLINE BOOKING GRUPPETIMER

Ved endring av timetype, instruktør eller avlysning, så får de påmeldte på timen beskjed på sms.

UNNTAK:
Seniortime onsdag og Bassengtimer.
Se timeplan på vår hjemmeside.

KURS - PÅMELDING:

Mor&Barn oppstart 30/1, 8-uker.
kr. 700,- eller drop in kr. 100,- Medlem gratis.

Løpeglede oppstart 21/4 ute, 6-uker. Nybegynner, styrke- og løpsøvelser med fokus på teknikk og løpsglede. kr. 150,- medlem.

Totens Tøffeste oppstart 23/4, 5-uker.
Trening, tips og triks til terrenghinderløp. Kr. 150,- medlem.

Sensitiv til Robust Rygg og Hofte oppstart 8/1, 8-uker.
Kiropraktor Asbjørn med kr. 2500,- og kr. 2000,- medlem.

SENIORUKA 17. – 21. FEBRUAR

Introduksjon og prøveuke for godt voksne. Litt praksis, litt teori og litt sosialt. Alle som deltar får et godt kampanjetilbud, om de ønsker å melde seg inn i slutten av uka.

Mandag Kl.12:30: Informasjon om treningssenteret m/Medlemsrådgiver Tone.
Tips til valg av gruppetimer. Kl.13:15-13:45: Omvisning og veiledning i apparatsal.
m/Treningsveileder Kine.

Onsdag Kl. 12:00-12:45: Introduksjonstime for nye seniorer på sykkel og i sal
m/Paul og Kine

Fredag Kl. 10:15-10:45: Styrkesirkelveiledning m/Treningsveileder Kine
Kaffe og varme drikker serveres hver dag. Fredag avslutter vi med vaffel.

Påmelding: Ring 928 04 004 eller stikk innom oss i resepsjonen.

MEDLEMSFORDELER

Nøkkelkort kl. 05.00-23.00 (06.30-23.00)
 Basseng
 Gruppetimer: styrke, sykkel, yoga, step, m.m.
 Medlemstrener hjelper deg i gang, treningsveiledning
 Gratis Gavekort til 3 venner
 Vervepremie Hadeland glass
 Gratis Gjestetrening på 9 andre treningsentre
 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

Innmelding

Kampanjetilbud GRATIS innmelding, (gjelder de 40 første)

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

Kortavgift - årlig

BASIS



kr. 990,-

- kr. 990,-

kr. 499,-

kr. 120,-

GULL



kr. 1490,-

- kr. 1490,-

kr. 549,-

kr. 120,-

MEDLEMSKAP NÅ OGSÅ ONLINE!



BLI MEDLEM

Klippekort:

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

- Trening kr 150,- pr. klipp
- Basseng voksen kr 85,- pr. klipp
- Basseng barn kr 60,- 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 Treningscenter, 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
 Valdres Lys
 G-Sport

Regionale Friskere Bedrifter:

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

Gratis måned
 ekstra ved tegning av
 medlemskap innen
 20. februar.
 Gjelder Friskere Bedrift.



Scandic
VALDRES



MESTERLYS
AVDELING VALDRES LYS

SPORT

ASIKIO

GRATIS INNMELDING OG FØRSTE TRENINGSMÅNED GRATIS

Kampanjen gjelder de 40 første som tegner fullverdig medlemskap

PERSONLIG TRENER



Kine

Utdannet personlig trener, rehabiliteringstrener og kostholdsveileder.

Hun har erfaring med trening av alle aldersgrupper, og tilrettelegger trening og skreddersyr programmer. Opptatt av givende trening med fokus på mestring i ditt tempo.



André

André har lang erfaring fra styrketrening og fitness og selv konkurrert Athletic Fitness og ble Norgesmester i 2008.

Glad i å motivere kunden til å ta de siste ekstra øvelsene, om du ønsker litt ekstra push.



Asbjørn

Asbjørn har videreutdanning innen rehabilitering og er dyktig på tilpasset trening, spesielt ved langvarige smerter.

Han jobber med hver enkelt kunde individuelt med fokus på å oppnå langsiktige resultater. Uansett hvilke mål du har, så hjelper han deg med å nå dem – og ha det morsomt på veien.



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

Vi er et kontaktløst treningssenter!

RESEPSJON	61 36 29 30
MEDLEMSRÅDGIVER TONE	92 80 40 04
KIROPRAKTOR KIROPRAKTORIVALDRES.NO	91 52 77 02
MASSASJE & HUDPLEIE HANS OG TONE	95 00 27 78
PERSONLIG TRENER KINE, ANDRÉ OG ASBJØRN	61 36 29 30
KOSTVEILEDER KINE	61 36 29 30
AKUPUNKTUR & GESTALTTERAPI GRETHE	92 26 99 40

Nøkkeltkort

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. 9.30 - 19.00	Fredag	kl. 9.30 - 13.00
Tirsdag	kl. 9.30 - 19.00	Lørdag	Ubetjent
Onsdag	kl. 9.30 - 19.00	Søndag	Ubetjent
Torsdag	kl. 9.30 - 19.00		