

Velkommen til våre nye lavterskel aktivitetstilbud!

Vi på Shapes Lindesnes ønsker å gi et tilrettelagt og godt tilbud til de som ønsker et lavterskeltilbud. Det å komme i gang, og holde kontinuet i treningen er noe av det viktigste en kan gjøre for både fysisk og psykisk helse, og vi ønsker med dette å kunne gi et fristende tilbud til alle.

Saltimer som er tilpasset den enkelte gruppe

- **Seniortrim** - hver tirsdag klokken 12.30 (pågående)
 - Gruppetrening i et rolig tempo, tilrettelagt for eldre, med personlig trener Irina T. Sundtjønn
- **Sprek** - hver mandag klokken 16.00 (oppstart 15 mai)
 - Lavterskel gruppetime, en sosial og funksjonell trening, med personlig trener og rehabiliteringstrener Sissel Haaland

Instruktøren vil være på senteret ca 10 min før gruppetimen for å ønske deltakerne velkommen.

For deltakere på disse tilbudene vil det selvsagt også være mulighet for å benytte hele senterets treningstilbud.

Som medlem hos oss på Shapes Lindesnes har du mulighet til å:

- Trene i hele åpningstiden, - eget nøkkelkort
- Få god personlig veiledning og treningsprogram - **2 gratis timer med Personlig Trener**
 - Disse kan benyttes til å få opplæring i apparatpark og utstyr, få tilps om gode øvelser for å rehabilitere skade, øvelser som er skadeforebyggende mtp jobb/belastning, smertelindrende trening, eller for å få 2 gode og inspirerende treningsøkter. Disse timene kan enten benyttes alene, eller sammen med en annen om ønskelig.
- Benytte deg av alle gruppetimer som ellers er på timeplanen (feks; spinning, slyngetrening, step, zumba, stretching).

Pristilbud for månedsmedlemskap:

299,-/mnd

- innmelding i medlemsservice
- Autogiro
- 1 mnd oppsigelsestid
- 199,- i etableringsgebyr
- etter 6 mnd vil medlemskapet gå over i «normalpris» fra 299,- til 399,- (299,- honnør)

Andre tilbud:

Kostholdsveiledning:

- Kostholdsplan som er individuelt tilpasset etter ønsker, mål, aktivitet og heletilstand.
- 2 mnd oppfølging
- Pris: 1000,-

Personlig Trening:

- 1 time - 500,-
- 10 timer - 4500,-
- 20 timer - 8000,-

