

GE ÅRETS JULKAPP TILL DIG SJÄLV

Se till att 2012 blir året då du tar hand om dig själv lite extra. Vi mår alla bra av kontinuerlig fysisk aktivitet och det finns många fördelar med träning. En starkare kropp avlastar kroppens leder, hållfastheten i skelettet ökar och vi minskar risken för förslitningsskador och besvär. Med en starkare muskelmassa kan vi komma till rätta med värk i nacke, axlar, skuldror och rygg, ämnesomsättningen ökar, vilket gör det lättare att gå ner och hålla vikten. Andelen stresshormoner minskar, vi får bättre kolestrolvärden, lättare att kontrollera blodtrycket och minskar risken för hjärt - kärlsjukdomar. Det finns med andra ord många fördelar med att ta hand om sin kropp med träning.



LÖGARÄNGSBADET & KRISTIANSBORGSBADET

BRA PRISER PÅ **ACTIC** FÖR DIG SOM ÄR **AKTIV FRITID - MEDLEM**

Är du **AKTIV FRITID** - medlem betalar du endast **12*209 kr/mån för ett gymkort** och **12*259 kr/mån för ett MAXKORT** som inkluderar gruppträning, spinning, gym och bad. Köper du träningskort i December skjuter vi fram första Autogirodragningen till den 28/1.

BOKA TID FÖR **KOSTNADSFRI INSTRUKTION**

- För att komma igång på bästa sätt!

Vi tycker att det är viktigt att din träning genomförs effektivt och säkert. Våra instruktörer ger dig vägledning och de går igenom träningsprogrammet och maskinerna i en ordentlig instruktion på gymmet.

Välkommen att boka tid: Ring 021-391905 eller 021-391909 för tidsbokning.