trening & helse

SENSENYTT MAI 2012

Vi tenker trivsel og helse i alt vi gjør.Gi oss beskjed dersom du har innspill til senteret – på post@sensehelse.no. Mange takk!

PRISJUSTERING FRA 01.07.2012

Medlemsavgiften på Sense vil øke med kr. 50,- pr mnd på alle typer medlemskap f.o.m. 01.juli 2012 (trekk 20.juli). Viktig at du som medlem sjekker om du har beløpsgrense på din avtalegiro. Dersom du ikke øker din beløpsgrense hos banken, vil ikke avtalegiroen fungere normalt. Takk for at du sjekker! Årsaken til vår prisjustering er tilpasning til treningssenterbransjen generelt. For og fortsatt kunne gi våre medlemmer høyt kvalifiserte instruktører og en fullpakket timeplan med stor bredde i ulike treningstimer, må vi justere prisene noe. Prisjusteringen inntrer først ved utløpet av bindingstiden.

SENSE SAMARBEIDER MED IDRETTEN

Sense har inngått avtale med følgende idrettslag/klubber:
* IL Skrim
* Svene IL
* Studio3
Avtalene innebærer rabatterte priser på trening samt testing.
Ta kontakt med vår resepsjon for priser dersom du er aktiv utøver eller foresatt til aktiv utøver.

ÅPEN UKE MED FULL TRØKK

I uke 21 er det åpen trening hos Sense. Alle medlemmer og ikke-medlemmer er velkommen til gruppetrening og individuell trening hele uken. Vi lar muligheten være lik for alle, så påmelding til gruppetrening skjer på liste i resepsjonen innenfor 30 minutter før timestart. Den samme uken gir vi også **VERVETILBUD**: Den som verver nytt medlem får en gratis ½ time med klassisk massasje. Alle som signerer medlemsskap får en gratis time med Personlig Trening, og første treningsmåned til kun kr 99,- (forutsetter binding i 12 mnd).

DANSEFORESTILLING SØNDAG 20 MAI

SenseDans holder danseforestilling i Kongsberg Kino søndag 20 mai kl. 13.30.
Kom å se alle våre dansere fra 4 år og opp til Kompaniet.
Forhåndssalg av billetter i resepsjonen på Sense.

SOMMERKORTET

Fra 01 juni kan studenter som er hjemme på sommerferie, kjøpe sommertrening på Sense for kun kr. 200,- per uke.
Tilbudet gjelder perioden juni-august 2012

NYHETER

Har du prøvd nyhetene på Sense i vår?

Gruppetrening: Vi har 3 nye gruppetimekonsepter; Sh'bam – supermorsom dansetime for alle, BodyBalance – tai chi, yoga og pilates for styrke, balanse og bevegelighet,
SensePower – en effektiv og morsom trening for utholdende styrke med stang.
Påmelding på web. Vet du om noen som har lyst til å prøve gruppetrening hos oss, kan de ringe resepsjonen og forhåndsbooke en prøvetime.

Personlig Trening: Sense har startet Personlig Trening i grupper flere dager i uken. Da betaler du kun kr 250,- i gruppe med 4 deltagere – er du heldig blir timen bare din. Sense tilbyr nå også Personlig Trening i yoga.

HELSEAVDELINGEN

I ÅPEN UKE vil vi også ha gode tilbud i vår helseavdeling. Vår helseavdeling i 4.etasje tilbyr:

- Fysioterapi
- Naprapati
- Osteopati
- Akupunktur
- Massasjeterapi
- Supersole – såletilpasning
- Løpestilsanalyse
- Testing av maks oksygenopptak og laktatprofil
- Førstehjelpskurs for foreldre (neste 24.mai)
- Grethe Roede kostholds- og livsstilskurs (onsdager kl 11)
- Kurs i babymassasje (neste i august)

10.mai 2012

FRISKVERN – HELSE PÅ JOBB

Friskvern handler om å ta vare på det friske hos mennesker. Sense jobber med friskvern i form av ulike helsefremmende tiltak ute i bedrifter. Eksempelvis kan vi foreta bedriftsmassasje ute på arbeidsplassen for å forebygge muskel-/skjelettplager. Dersom du ønsker å vite hva hva Sense kan bidra med i din bedrift – ta kontakt med Linn Murphy, tlf 45447107. Mer informasjon finner du også på web.

TIMEPLAN PÅ GRUPPETRENING

Mot sommeren går statistikken på våre gruppetreningstimer nedover. Vi reduserer med noen timer fra etter pinse, og har egen sommertimeplan fra siste uken i juni. Sommertimeplanen vil være tilgjengelig på web og ligge i resepsjonen.

Husk å følge med på våre nettsider:
www.sensehelse.no

God helse og masse treningsglede fra eiere, leietakere og ansatte ved Sense!

10.mai 2012