



Solsiden Gym – treningstilbud våren 2013

NYE PRISER FRA 1.MARS 2013!!!!

Solsiden Gym er et fullverdig treningsstudio som gir muligheter for trening av alle kroppsdeler. Det er godt utvalg av løsvекter, tredemølle, ergometersykler, romaskin, pec-dec apparat, Smith-maskin, nedtrekk apparat samt apparat for trening av mage og rygg.

Som medlem kan du delta på **"herretrimmen"** (fotball) hver mandag og onsdag kl 20.00 - 21.30.

Damene har tilbud om **step med styrke** på tirsdager fra kl **20.00-21.00 (merk nytt tidspunkt!)**, og **zumba med styrke** på torsdag fra kl 19.00-20.00. Medlemmer har fri tilgang her, mens andre må betale 50 kr for hver trening!

Solsiden Gym eies og drives av Daugstad Bygdelag og er lokalisert på tidligere Daugstad Skole (nå Oldschool AS). Inngangen er på baksiden av bygget. Åpningstidene er 7 dager i uka fra kl 06.00 – 23.00 alle dager.

All trening i Solsiden Gym skjer på eget ansvar og det tilbys ikke spesiell opplæring eller treningsprogram for medlemmene. Vi kan imidlertid være behjelpelig med å sette medlemmene i kontakt med personer som kan bistå med dette.

Se vår egen gruppe under Solsiden Gym på facebook for info og bilder, og ta gjerne kontakt med Ole Thomas Sætre (tlf: 920 35 859) for en prøvetime!

Hvem kan bli medlem

- Alle personer over 18 år. Personer mellom 15 og 18 år kan bli medlem etter skriftlig samtykke fra foreldre. Barn og ungdom mellom 10 og 15 kan også være medlem under forutsetning av at de trener sammen med eller er under oppsyn av voksen/foresatt

Hva koster det?

- Over 18 år: ½ års medlem kr. 1500,- og 1 års medlem kr. 2400,-
- 15 – 18 år: ½ års medlem kr. 750,- og 1 års medlem kr. 1200,-
- 10 – 15 år: ½ års medlem kr. 750,- og 1 års medlem kr. 1200,-
- "Drop-in" medlem (1 uke). Medlemsavgift kr. 100,- og gir fri og ubegrenset trening i en uke.

Hvordan melde seg inn?

- Betal inn medlemsavgift til Solsiden Gyms konto nr. **4056.40.09093**.
- Betalingen merkes med ditt navn (fornavn og etternavn) samt **mobilteltelefonnummer**.
- Kontakt leder for Solsiden Gym, Ole Thomas Sætre, på telefon 920 35 859 og avtal tidspunkt for omvisning og eventuelt opplæring i bruk av apparatene. Du vil da få tildelt adgangskode.
- Begynn å tren!