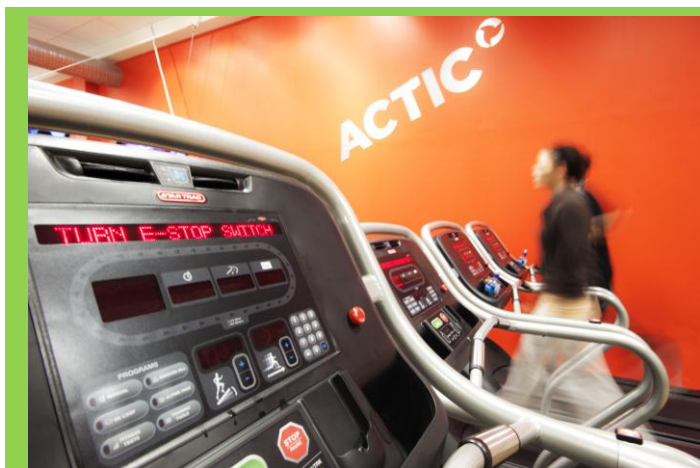


# Tilbud på trening hos Actic Norge AS - Oslo & Sandvika



## Actic Gym & Bad

Vi i Actic er en av de eldste og største aktørene innenfor treningsbransjen i Norden med 192.000 medlemmer fordelt på 132 sentere. I Norge har vi 25 sentere i 17 byer fra Alta i nord til Kristiansand i sør.

”192.000 medlemmer fordelt på 135 sentere”

Actic`s omfattende bakgrunn startet allerede på 1970-tallet, da grunnen ble lagt for det amerikanske treningskonseptet og utviklingen av de Nautilusmaskinene som er godt kjent i dag. Bedriften ville utvikle datidens gammeldags treningsmetoder og – redskaper.

Kravene til utviklingen var en mer effektiv muskel- og styrkeutvikling. Resultatet ble Nautilusmetoden, som gir bedre resultater på kortere tid, og et treningsapparat som gir en balansert og variabel belastning og økt fleksibilitet – og dermed også sikrere trening.

Effektiv muskeltrening betyr ikke at du må trene flere timer hver dag. Tvert imot er en halvtime en til to ganger i uken å anbefale, da vi i dag vet hvor viktig hvilen mellom treningsøktene er.

**ACTIC**  
GYM & BAD

Fordelen med et medlemskap hos oss i Actic er at man trener sikrere, med et bedre resultat – samtidig som man sparer tid! Dette er et resultat av Nautilusmetoden.

” ... et treningsapparat som gir en balansert og variabel belastning og økt fleksibilitet – og dermed også sikrere trening.”

Dette kombinert med muligheten til svømming, gir en unik sammensetning av treningsmuligheter for deres ansatte.

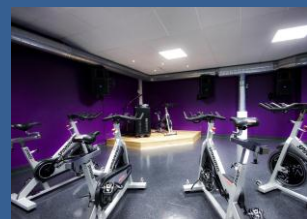
Actic Gym & Bad

Sentere i Oslo området:

Storgata: 22 11 13 22  
Furuset: 22 32 08 80  
Tøyenbadet: 22 68 93 00  
Nordtvet: 22 25 25 82  
Løkketangen: 67 54 68 63  
Romsås: 22 10 20 36  
Holmlia: 22 62 06 80

[www.actic.no](http://www.actic.no)

”Vi starter  
treningen på  
ditt nivå!”



# Tilbud til medlemmer og ansatte i Sportsklubben Speed

Som nevnt er vårt konsept treningsentre som ligger i tilknytning til badeland/svømmehall, hvor man kan trene styrke og kondisjon både i treningscenteret og i svømmehallen på et og samme medlemskap.

Dersom man ønsker å være medlem og dermed ha tilgang treningscenter og evt. tilknyttet bad blir medlemsprisen for medlemmer og ansatte i Sportsklubben Speed pr 5/11-13:

Medlemspris 399 kr/mnd  
Rabatt (10%) 39,9 kr/mnd  
**Bedrifts pris 359,1 kr/mnd**

I tillegg gis samtlige som melder seg inn etter denne avtalen fri innmelding (normalt 300,-).

*Ansatte sparer dermed **778,8,-** i løpet av medlemskapets første 12 mnd. sammenlignet med ordinært medlemskap.*

Rabatten etter avtalen angis som en prosentandel av den pris som til enhver tid gjelder.

De forskjellige sentrene tilbyr ulike former gruppetrening, bl.a. spinning, pilates, yoga, step, zumba med mer (se [www.actic.no](http://www.actic.no) for mer informasjon)

Prisene over gjelder ved tegning av medlemskap med fast månedlig betaling (avtalegiro) med bindetid på 12 mnd.

Medlemsavgiften inkluderer:

- Fri tilgang til senteret innenfor åpningstidene
- Fri tilgang til tilknyttet svømmehall innenfor gjeldene åpningstider
- Fri tilgang til gruppetrening, spinning, pilates med mer
- Fri bruk av treningsinstruktører til oppsett av individuelle treningsprogram og oppfølging av disse
- Fri tilgang til våre 25 sentere i Norge

**Det er gratis å prøve våre treningsentre!**

**Du kan droppe innom for en treningsøkt, eller ringe og avtale en gratis prøvetime med en treningsinstruktør.**



”Trening som gir resultater!”

Beste hilsen

Kristoffer Dalvang  
Bedriftsansvarlig  
Actic Gym & Bad  
Oslo & Sandvika

T: 90531432  
[kristoffer.dalvang@actic.no](mailto:kristoffer.dalvang@actic.no)

## Hva mer kan vi tilby?

**Bedriftsspining** eller andre former for fellestreninger (aerobic, yoga, stretch, høy puls, styrke mm.). Her får man reservert en time en gang i uka hvor våre motiverende og energiske instruktører holder en lukket time for bedriftens ansatte.

En fin måte på å få alle i trening og på å sammensveise de ansatte gjennom trening og moro!

**Sponsede medlemskap** innebærer at arbeidsgiver dekker hele eller deler av treningsavgiften for den ansatte. Dette er erfaringsmessig et meget godt virkemiddel for å aktivisere ansatte utenfor arbeidstiden.