

NYE MULIGHETER

Hos TrimX på Husnes har vi et rikt utvalg av kondisjons- og styrkeapparater, frivekter og friareal til egentrening.

Vi har også spennende gruppetimer i sal og på sykkel.

BLI MEDLEM NÅ
SPAR 299*

**Kr. 0,- i administrasjonsgebyr i kampanjeperiode til 1/2-2018.*

HENVEND DEG I RESEPSJONEN, ELLER
TEGN DITT MEDLEMSKAP PÅ TRIMX.NO

ADMINISTRASJONSGBYR ER ALLTID KR. 0,-
NÅR DU TEGNER MEDLEMSKAP PÅ TRIMX.NO

Telefon: 53 48 46 42
E-post: post@trimx.no
Internett: www.trimx.no



MEDLEMSKAP

I betjente åpningstider er vi alltid tilgjengelig for å hjelpe deg med treningen din.

- **Mandag & onsdag:** 0900-1200 & 1600-2100
- **Tirsdag & torsdag:** 1600-2100
- **Fredag:** 0900-1200 & 1600-2000
- **Søndag:** 1700-2000

BRONSJEMEDLEMSKAP, FRA UNGDOMSSKOLE

Kr. 4428,-/år, eller som **12 avdrag à kr. 369,-/mnd.**

Administrasjonsgebyr kr. 299,- og kortavgift kr.100,- kommer i tillegg.

BRONSJEMedlemskap gir kun tilgang i betjente åpningstider, og har begrenset eller ingen tilgang på nasjonale helligdager

SØLVMEDLEMSKAP, FRA 16 ÅR

Kr. 5628,-/år, eller som **12 avdrag à kr. 469,-/mnd.**

Administrasjonsgebyr kr. 299,- og kortavgift kr.100,- kommer i tillegg.

Sølvmedlemskapet gir følgende tilgang til treningscenteret *

- Mandag til fredag: 0800-2100
- Lørdag: 1000-1600
- Søndag: 1700-2000

* SØLVmedlemskap har begrenset eller ingen tilgang på nasjonale helligdager.

GULLMEDLEMSKAP, FRA 18 ÅR

Kr. 6828,-/år, eller som **12 avdrag à kr. 569,-/mnd.**

Administrasjonsgebyr kr. 299,- og kortavgift kr.100,- kommer i tillegg.

GULLmedlemskap gir tilgang **24-7-365**, og 4 gratis kroppsanalyser i året.

MÅNEDSMEDLEMSKAP

Kr. 669,-/mnd, med tilgang i betjente åpningstider.

DAGSKORT

Kr. 160,-/dag, med tilgang i betjente åpningstider.

TIMEPLAN

STORSAL

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1730	H.I.I.T 45 minutter Anne Kristin						
1800		Aerobic/ Krønsj 45 minutter Karen Anne		Crosstraining 55 minutter Geir			
1830	Yoga 45 minutter Anne Kristin		TRX 45 minutter Miomir				
1900		Crosstraining 55 minutter Geir					
1930	Sykkel 45 minutter Tone		Sykkel 45 minutter Helene	Sykkel 45 minutter Kenneth B			
2000							

FARGEKODER / TIMEBESKRIVELSE

GRUPPETIME Lav til middel intensitet	GRUPPETIME Middel til høy intensitet	GRUPPETIME Høy intensitet	KAMPSPORT Middel til høy intensitet
---	---	--	--

H.I.I.T: Høy Intensiv Intervall Trening, **Yoga:** Styrke, bevegelighet, utholdenhet og ro, **TRX:** Funksjonell styrketrening med TRX, **Crosstraining:** Crossfit inspirert funksjonell styrketrening, **Aerobic/Krønsj:** Rytmaskondisjonstime, **Sykkel:** Sykkeltrening i sal

MINE SIDER / KUNDETERMINAL

På 'Mine sider' på www.trimx.no kan du melde deg på gruppetrening inntil 7 dager i forkant.

For å beholde plassen din, må du huske registrere deg ankommet senest 5 minutter før timen.

Etter dette slettes eventuelt påmeldingen din, og plassen går til personer på venteliste. Husk også å registrere alle dine besøk i kundeterminalen, både gruppetrening og egentrening. På denne måten får du god oversikt over dine besøk på 'Mine sider'.

Hvis du drar kortet i inngangsdøren, er du kun registrert til egentrening.

GRUPPETIME NÅR DU SELV ØNSKER DET

On-Demand systemet WEXER erstatter på ingen måte våre instruktører, men gir deg anledning til å trene akkurat når det passer deg.

WEXER er tilgjengelig så lenge det ikke er gruppetime i storsalen, og du velger selv hva du vil trene på en touchskjerm.

Prøv **Wexer Virtual** du også!



DO MORE
WITH VIRTUAL

A promotional image for virtual fitness classes. It features three fitness instructors in a virtual studio setting. In the foreground, a man in a black tank top and shorts is performing a high kick. Behind him, a woman in a teal tank top and black leggings is also performing a high kick. To the right, another man in a blue tank top is in a boxing stance. The background is a bright, light blue gradient. A semi-transparent grey banner is overlaid across the middle of the image, containing the text 'HUNDREDS OF VIRTUAL CLASSES ON DEMAND'.

HUNDREDS OF
VIRTUAL CLASSES
— ON DEMAND —

FIND A CLASS THAT FITS YOUR SCHEDULE & EXPERIENCE
A NEW WAY OF TRAINING.