



HOLD DEG I FORM - SIKRE DIN HELSE - GRATIS PRØVETIME! BOOKING TLF. 32 78 08 11 KL.08.00-20.00 (10.00-16.00)

TRENINGSTIDER HØST 2011 (gjelder fra 02/11-2011)

Ukedag	Tid	Trening	Instruktør (fast)	Dato/periode
Mandager	18.00 - 19.00	Spinn-I/Lettspinn	Christine	
Mandager	19.15 - 20.15	Spinn-II/Puls	Arve	
Tirsdager	14.00 - 15.00	Spinn-I/Lettspinn	Arve	
Tirsdager	19.00 - 19.45	Spinn-I/Lettspinn	Bjørn Vidar	
Tirsdager	20.00 - 20.50	ZUMBA Fitness	Kine	
Onsdager	17.45 - 18.45	Spinn & Pump-60	Kine	
Onsdager	19.00 - 20.00	Spinn-II/Puls	Arve	
Onsdager	20.00 - 20.50	ZUMBA Fitness	Marlene	
Torsdager	17.45 - 18.35	ZUMBA Fitness	Linda	
Torsdager	18.45 - 19.45	Styrke/Pump	Linda	
Torsdager	20.00 - 20.50	Spinn-I/Lettspinn	Christine	
Fredager	09.30 - 10.30	Spinn-I/Lettspinn	Bjørn Vidar/Arve	Oppstart 11. November
Fredager	17.30 - 18.30	Spinn-II/Puls	Bjørn Erik	
Søndager	11.00 - 12.15	Spinn & Pump-75	Kine	
Søndager	12.30 - 13.20	ZUMBA Fitness	Marlene	

PRISER !

Drop-in: **Kr. 80,-**
 Klippekort: **kr. 700,-**
 (10 klipp)
 3 mndr. kort: **kr. 1500,-**
 6 mndr. kort: **kr. 1900,-**
 Årskort: **kr. 2900,-**

Ungdomsrabatt, 30%
 (alle m/ Studentbevis)

Seniorrabatt, 30%
 (>59 år, fra fylte 60 år)

Bedriftsrabatt, 15%
 Vi har bedriftsavtaler med en rekke bedrifter i Modum.
 Ta kontakt for avtale !

Prøvetime gjelder alle våre gruppetimer.
 I praksis vil man kunne ha 4 prøvetimer dersom man velger alle grener.

Husk !
Vannflaske, Håndkle, Joggesko/Sykkelsko

Spinn-I: Nybegynnere / en time som passer alle

En gode time for deg som ikke har syklet før eller for deg som har trent lite.
 Det blir innføring i innstilling av sykkelen, og hvordan den fungerer.
 Total tid 45 min. inklusive uttøyning.

Spinn-II: Ordinær trening for de erfarne, eller for de som ønsker hardere trening.

For de som har trent spinning en stund, 8-10 ganger eller for de med god grunnleggende kondisjon. Effektiv spinning i 50 minutter med tøff og artig trening til god musikk.
 Total tid 60 min. inklusive uttøyning.

Spinn-II/PULS: Puls trening som passer alle, nybegynnere som erfarne.

Som spinn-II men med pulstrening for Activio systemet hvor pulsinformasjonen overføres trådløst fra pulssensor til storskjerm med anonymt nummer som bare deltageren kjenner til.
 Det er frivillig om deltageren vil bruke pulstretningen under timen.

Spinn-III/PULS: Puls trening for de som ønsker en utfordring.

Som spinn-II/PULS men med noe mer fokusering på trening mot utendørs sykling.
 Passer både de som vil sykle inne og ute.
 Total tid 75 min. inklusive uttøyning. Tiden økes til 90 min fra Febr. og frem til våren.

ZUMBA: For menn og kvinner i alle aldre

45 minutter dansebasert trening basert på latinamerikanske rytmer og lettlærte dansetrinn som gir raskt synlige fysiske endringer.

Spin & Pump : Styrketrening av overkropp

En time, spinn og styrke, alle kroppens store muskelgrupper, maksimal treningseffekt på minimal tid.
 Ideell for alle, nybegynnere til de mer erfarne utøvere.

Besøk oss på Facebook for å motta fortløpende informasjon og nyheter.

facebook

NB! Belte til pulssensor skal eies av den enkelte deltager av hygieniske årsaker og dette kjøpes for Kr. 150,- som en engangsinvestering. Beltet skal den enkelte ta vare på selv. Pulssensor deles ut før timen begynner av instruktør, og leveres tilbake etter timen hvor den sjekkes ut. Møt opp minst 15 min. før timen starter.

Postadresse:

Furumo Spinningsenter DA
 Furumoveien
 3360 Geithus
 Mobil 90 53 13 09

E-post: **post@furumospinning.no**
 Web: **www.furumospinning.no**
 Bankgiror.: **2270 14 67 446**
 Telefax: **32 78 12 78**

Besøksadresse:

Furumo Spinningsenter DA
 Furumoveien/Furumo Svømmehall
 3360 Geithus
 Mobil 90 53 13 09 Tlf. 32 78 08 11



HOLD DEG I FORM - SIKRE DIN HELSE - GRATIS PRØVETIME! BOOKING TLF. 32 78 08 11 KL.08.00-20.00 (10.00-16.00)

RETNINGSLINJER !

Booking regler og generelle retningslinjer

- 1) Nye bookinglister legges ut hver Onsdag kl. 08.00 for 1 uke av gangen.
- 2) Avbestilling senest kl. 15.00 samme dag på kveldstimer, kl.08.00 på dagtimer og kl. 10.00 for helgetimer.
- 3) Dersom du står på venteliste så må du selv ringe opp å sjekke at du har kommet med dersom strykninger innen; formiddagstimer kl.08.30, helgetimer kl. 11.00 og kveldstimer kl. 16.00.
- 4) Ubenyttet reservert time **faktureres kr. 80,- + fakturagebyr på Kr. 50,-**. Dette gjelder alle også de med kort.
- 5) Oppmøte senest 10 min. før timen starter. Etter dette normalt ingen adgang og timen kan da være gitt bort til noen med drop-in time
- 6) Det er ikke tillatt med unødvendig snakking eller forstyrrelse under treningstimen.
- 7) Følg anvisningene til instruktøren under hele treningen så langt det er mulig.
- 8) Sørg for å ha med nok drikke slik at unødvendig påfylling under timen unngås.
- 9) Syklene skal vaskes med papirhåndkle og vaskemiddel på spruteflaske etter bruk før lokalet forlates. Dette gjelder alltid ratt og sete samt kjedekasse/ramme dersom dette er nødvendig.
- 10) Fyll og rus samt bråkete og umoralsk oppførsel tillates ikke under våre treninger.
- 11) Alle kunder skal trene i treningsstøy/treningssko sømmelig antrukket med over og under-del uten å støte noen.
- 12) Ved missbruk eller brudd på avtaler vil kunden kunne bli utestengt.

Kundeforhold

- A) Alle våre kunder skal registreres med navn, adresse, tlf, mob, født. Dato og e-post i vår database. (Utfylling av prøvetimekort)
- B) Alle våre kunder med oppgitt E-post adresse vil få nyhetsbrev jevnlig på mail.
- C) Alle nye kunder får en gratis prøvetime.
- D) Alle våre kunder oppfordres til å benytte våre samarbeidspartnere ved kjøp av treningsutstyr.

Postadresse:

Furumo Spinningsenter DA
Furumoveien
3360 Geithus
Mobil 90 53 13 09

E-post: post@furumospinning.no
Web: www.furumospinning.no
Bankgironr.: **2270 14 67 446**
Telefax: **32 78 12 78**

Besøksadresse:

Furumo Spinningsenter DA
Furumoveien/Furumo Svømmehall
3360 Geithus
Mobil 90 53 13 09 Tlf. 32 78 08 11