

Till alla träningsugna Rånäs4H medlemmar!



i Norrtälje och



vill skapa bra träningsvillkor, för både aktiva och anhöriga. Vi, oavsett ålder, får köpa träningskort till studentpriser. Vid köp av träningskort, är det viktigt att du talar om att du är medlem i Rånäs4H, för att få studentpris.

Nautilus har fått en medlemslista av oss, är du ny medlem och kanske inte med på listan ännu, säg till på Nautilus så kan de kolla med Hans Davidsson.

Förutom gymmet, så finns möjlighet till följande pass:

Passbeskrivningar

Aerobics

BSU - Basic Step Enkla stegkombinationer på step-bräda avslutas med styrka.

Atheletic

Abs Muskelklass där betoningen läggs på bålstabilitet, mage och rygg.

Box Effektiv konditions- och muskelträning med olika spark- och slagtekniker.

Yoga En kraftfull och dynamisk yoga med fokus på smidighet, styrka, balans och andning.

Effektträning Effektivt gympapass för alla muskler! Inslag av core, pilates, box samt effektfulla styrkedelar. Roligt och funktionellt!

Styrka Effektiv styrketräning i grupp. Skivstänger och fria vikter används. 30 min.

Smidighetsträning Träningsform inspirerad av Pilates, yoga och dans. Fokus på styrka och smidighet. 60 min.

Dans

Afro Är ett härligt danspass till trummor med enkla, stora och fria rörelser. Passar alla.

Rörelseafro Afrikanskinspirerad dans med fokus på andning och rytm. Mjuk uppvärmning med inslag av Qi gong. 60 min.

Bokning av pass:

Alla pass släpps på morgonen samma dag. Ring 0176-199 30 för att boka. OBS! Hämtas senast 10 minuter innan passet. Ej bokade platser går som drop-in.

Öppettider

Måndag	04.00 - 21.00
Tisdag	04.00 - 21.00
Onsdag	04.00 - 21.00
Torsdag	04.00 - 21.00
Fredag	04.00 - 21.00
Lördag	07.00 - 21.00
Söndag	07.00 - 21.00

Priser - Nautilus

Årskort	3600:-
(löpande autogiro min 12 mån)	299:-
Halvårskort	2700:-
Årskort student	2900:-
(löpande autogiro min 12 mån)	239:-
Halvårskort student	1900:-
(löpande autogiro min 6 mån)	310:-
4-månader student	1500:-
Årskort senior 65+	2200:-
(löpande autogiro min 12 mån)	179:-

Mer info om Nautilus hittar ni på deras hemsida www.nautilusgym.com

Hälsningar Sponsorteamet, Rånäs4H.