

## **Tilbud om medlemskap i Frisk Helsesenter på Ålgård gjennom Ålgård Orientering**

Ålgård Orientering har inngått en avtale med Frisk Helsesenter på Ålgård. Alle som er medlemmer i klubben kan trene på Frisk Helsesenter for kr 390,- pr mnd (ordinær pris: 495 kr pr måned).

Som orienteringsløper trenger en styrketrening i tillegg til all løpe og o-teknisk trening. Frisk tilbudet innebærer følgende:

Tilrettelagt styrketrening i apparater for hver enkel person.

Ved oppstart vil der være en person som går gjennom treningsopplegg med deg og finner den form for styrketrening som passer deg best.

I tillegg er det mulig å trene i sal sammen med andre:

- Pilates: Styrketrening av kjernemusklaturen - god til forebygging og rehabilitering.
- Body pump: Styrketrening til musikk med vekter og vektstang.
- Body wive: Styrketrening etter musikk ved bruk av ball og vekter
- Spinning: Sykling etter musikk
- Jazzercise: Styrketrening/dans etter musikk – god kondisjonstrening.

Medlemsliste er gitt til Frisk Helsesenter slik at når dere kommer første gang kan dere registreres opp mot denne avtale.

Vel møtt og lykke til med treningen!

Ålgård orientering  
Mette Nødland Fuglestad