



# Motion og fitness i Assens

## VI GLÆDER OS TIL AT BYDE DIG VELKOMMEN SOM MEDLEM!

### FLEKSIBLE TRÆNINGSMULIGHEDER

Med et medlemskab hos Arena Assens får du de bedste vilkår og muligheder for optimal og varierende træning. Vi ønsker at motivere og hjælpe vores medlemmer til at skabe eller bevare en sund og aktiv livsstil.

Vi tilbyder fleksible træningsmuligheder i et afslappet miljø med dygtige og engagerede medarbejdere som kan give vores medlemmer den korrekte vejledning, hjælp og støtte. Vi ønsker samtidig at skabe et hyggeligt socialt miljø, hvor alle føler sig velkomne. Både unge, ældre og trænedes som utrænede.

### MOTION SKAL VÆRE SJOVT

Vi gør det sjovt at motionere uanset om du er til konditionstræning, holdtræning eller styrketræning. Vi har de nyeste maskiner fra Technogym som sikrer dig en skånsom, sikker og effektiv træning.

### GRATIS TRÆNINGSPROGRAM

Det er gratis at få lagt et træningsprogram. Du skal blot huske at booke en tid i receptionen eller på telefon 64711820. Vi tilbyder gratis fedt % og vægtmåling, så du altid kan følge dine træningsresultater.

### VARIEREDE HOLDAKTIVITETER

Udover vores motionscenter tilbyder vi et bredt udvalg af holdaktiviteter. Vores hold er inklusiv i medlemskabet og derfor gratis at benytte. Motionscenteret er et "nøglecenter" hvor der ikke altid er opsyn af personale.

### TILMELDING

Du melder dig ind på vores hjemmeside [www.arena-assens.dk](http://www.arena-assens.dk). Der er en udførlig vejledning til hvordan tilmeldingen gennemføres. Har du spørgsmål til indmeldelse er du altid velkommen til at henvende dig i Arenaen eller ringe på tlf. 64711820 og vi vil være dig behjælpelig.

I Arena Assens har du mulighed for at benytte vores bade- og omklædningsfaciliteter, hvor der er mulighed for du kan få låst dine ting inde. Vi har også non sex omklædningsrum- så hvis du ønsker ro- og egne badefaciliteter, er dette muligt.

Vi ønsker at være fleksible og har derfor lange åbningstider, så du har de bedste vilkår for at få trænet. Der er ingen binding i Arena Assens motion, så du kan til hver en tid komme ud af dit medlemskab.

**Husk en sund og aktiv livsstil er en rigtig god investering til et godt og sundt liv.**

