Tilbud på trening hos Actic Norge AS Avd Harstad

Effektiv muskeltrening betyr ikke at du må trene flere timer hver dag. Tvert imot er en halvtime en til to ganger i uken å anbefale, da vi i dag vet hvor viktig hvilen mellom treningsøktene er.

Vi i Actic er en av de eldste og største aktørene innenfor treningsbransjen i Norden med 192.000 medlemmer fordelt på 132 sentere. I Norge har vi 24 sentere i 17 byer fra Alta i nord til Kristiansand i sør.

"192.000 medlemmer fordelt på 132 sentere"

Actic`s omfattende bakgrunn startet allerede på 1970–tallet, da grunnlaget ble lagt for det amerikanske treningskonseptet og utviklingen av de Nautilusmaskinene som er godt kjent i dag. Bedriften ville utvikle datidens gammeldagse treningsmetoder – og redskaper.

Kravene til utviklingen var en mer effektiv muskel– og styrkeutvikling. Resultatet ble Nautilusmetoden som gir bedre resultater på kortere tid, og et treningsapparat som gir en balansert og variabel belastning og økt fleksibilitet – og dermed også sikrere trening.

Fordelen med et medlemskap hos oss i Actic er at man trener sikrere med et bedre resultat – samtidig som man sparer tid! Dette er et resultat av Nautilusmetoden.

" … et treningsapparat som gir en balansert og variabel belastning og økt fleksibilitet – og dermed også sikrere trening."

Dette kombinert med muligheten til svømming, gir en unik sammensetning av treningsmuligheter for deres ansatte.

Tilbud medlemskap

Medlemsavgiften inkluderer:

- Ordinær pris: kr 399. 399 kr i inmmelding
- Fri tilgang til senteret innenfor åpningstidene
- Fri tilgang til badeland/svømmehall innenfor gjeldene åpningstider
- Fri tilgang til gruppetrening, spinning, zumba, yoga med mer
- Fri bruk av treningsinstruktører til oppsett av individuelle treningsprogram og oppfølging av disse
- Fri tilgang til våre andre 24 sentere i Norge

- PT (personlig trener) Gratis konsultasjon med PT

Som nevnt er vårt konsept treningssentre som ligger i tilknytning til badeland/svømmehall. Man kan trene styrke og kondisjon både i treningssenteret og i svømmehallen på et og samme medlemskap.

Eksempelvis kan vi si at dersom man ønsker å være medlem og dermed ha tilgang til alle Actic Gym & Bad sentere i Norge blir medlemsprisen for deres ansatte:

Medlemspris	399 kr/mnd
Rabatt	26%
Bedrifts pris	**295 kr/mnd**

Fri innmelding

Om man i tillegg ønsker tilgang til vårt nye 1700kvm store senter i Storgata 38 i Oslo, må man oppgradere medlemskapet sitt med 65 kr/mnd, men vil her få et utvidet tilbud. For mer informasjon se www.actic.no