

## FRI TRÆNING

PBS MEDLEMSSKAB

UDEN BINDING

KR. 129,- - 159,- PR. MD.

## PRISER

**MEDLEMSTYPE:**      **PBS/Nets**      **KONTANT**

**Juniorer u/19 år:**

1 md.                                      129,00                      159,00

**Seniorer +/19 år:**

1 md.                                      159,00

Begrænset tidsrum

(før kl. 14.00)                      139,00                      159,00

10 turs klippekort:                      295,00

1 gang træning                      40,00

Diverse børnehold:                      pr. hold      450,00

(Hvis du i forvejen har "fri træning" medlemskab gælder dette også disse aktiviteter).

**Studierabat til alle uden specialaftaler:**

1 mdr.                                      195,00

3 mdr.                                      395,00

**Specialtilbud:**

Specialtilbud: Virksomheder, foreninger, skoler m.fl. Kontakt os for yderligere information

**NB: Der tages forbehold for korrektioner i priser og holdplan!**

Se i øvrigt vores hjemmeside med opdateringer og nyheder: [www.studie7.dk](http://www.studie7.dk)

**FRI TRÆNING KUN KR. 129,- / 159,- PR. MÅNED**

Bemærk venligst vedrørende

**Holdtræning og Medlemsregistrering**

Dit medlemskort er elektronisk og skal medbringes og aktiveres hver gang du træner. **Kortet koster kr. 50,- i én gangs afgift**, og selvom du eventuelt holder en træningspause i kortere eller længere tid, kan du ved genregistrering bruge det samme kort. **Kun hvis du mister dit kort vil du blive afkrævet kr. 50,- ved udlevering af et nyt.**

Husk gyldigt sygesikringsbevis ved indmeldelse. **Bemærk venligst vedrørende holdtræning:** 1. Ved mindre end 6 registrerede deltagere 2 timer før holdstart, aflyses holdet. 2. Afbud skal ske senest 1 time før holdstart. 3. Ved udeblivelse uden afbud, eller for sent afbud tilskrives en bøde pådyende kr. 20,00

### ÅBNINGSTIDER:

Mandag-tirsdag-onsdag: 6-8 & 10-21

Torsdag: 10-21 • Fredag: 6-8 & 10-20

Lørdag: 10-14 • Søndag: 9-12

Helligdage og sommerferie: Se særskilte opslag

## Holdplan – vinter, forår 2011

Uge 1-18 (3. januar - 8. maj)

**Mandag**

06.30	Morgenspinning	Michael
15.45	Hip Hop (6-8 år)	Suna (Sæson tilmelding)
17.00	Fægtning	Klaus, Jesper, Niels J
17.15	Superspinning	Charlotte, 75 min
17.40	Power-toning	Anna, 90 min
18.30	Aikido- Begyndere	Bo C
18.40	Bodyspinning	Lise, 75 min
19.45	Aikido - Øvede	Bo C
20.00	Kickboxing - Thaiboxing	Jesper-Anders

**Tirsdag**

06.30	Morgenspinning	Jeppe
16.30	Aikido - Børn	Joan
17.00	Fægtning	Klaus, Jesper, Niels
17.40	Spinning- Niveau 1	Tine
17.40	Body-toning	Maria V
18.50	Zumba	Lise

**Onsdag**

06.30	Morgenspinning	Tom
15.15	Hip Hop (9-10 år)	Andrea (Sæson tilmelding)
16.15	Hip Hop (13-14 år)	Andrea (Sæson tilmelding)
17.40	Zumba	Lise
17.40	Spinning- Niveau 1	Michael
18.50	Pump Toning	Heidi L (NYHED)
19.00	Kickboxing-Thaiboxing	Jesper-Anders

**Torsdag**

16.30	Bodyspinning	Heidi L
16.30	Fægtning	Klaus, Børge, Jesper
17.40	Spinning- Niveau 1	Jeppe
17.40	Zumba	Anna
18.30	Aikido - Begyndere	Bo C
18.50	Spinning B	Tom
19.45	Aikido - Øvede	Bo C
20.00	Kickboxing	Lise-Rebecca (Kun for piger)

**Fredag**

06.30	Morgenspinning	Tine
15.30	Hip Hop (DM Hold)	Sidsel (Sæson tilmelding)
16.45	Hip Hop (DM Hold)	Sidsel (Sæson tilmelding)

**Lørdag**

10.00	Fægtning	Klaus, Jesper
10.15	Zumba/Bodyspinning	Skiftende instruktør
12.30	Spinning- Niveau 1	Skiftende instruktør

**Marathonspinning Lørdag d. 5. marts:**

Varighed 5 timer – Se opslag i klubben.



Munkevej 7  
7700 Thisted  
Tlf. 9792 6854

studie7@post.tele.dk  
www.studie7.dk