

# Espern Aktivitetspark

## Tilbud til OIL sykkelgruppe

Espern tilbyr et bredt utvalg av treningsaktiviteter for både ferske og erfarne syklister

- Espern skal være det naturlige første valg for aktive syklister når det gjelder trening for alle. Mangfold, høy kvalitet på våre produkter, samt god tilgjengelighet og høyt service nivå.
- Espern hjelper deres syklister til å komme i form. Høyt kvalifiserte ansatte sørger for effektiv og trygg trening.
- Gratis opplæring og oppfølging med idrettspedagog for råd og oppsett av treningsprogram ut fra dine behov.

### Tilrettelagt aktiviteter for ansatte på Espern

- **Spinn i sal** - sykling i fellesritt med instruktør og drivende musikk
- **Sal** - Hedmarks bredeste gruppe treningstilbud innen utholdenhet, koordinasjon og styrke
- **Helse – velværetimer** - Timer med fokus på avspenning og kroppskontroll som Yoga, Body Balance og Pilates
- **Klatring og buldring**
- **Espern Treningsstudio med det siste innen treningsutstyr.** Velg mellom et bredt utvalg av kondisjonsapparater og ulike styrketreningsapparater samt en godt utstyrt frivektsavdeling. Apparatene er meget enkle i bruk og sikrer alle en trygg treningsform.
- **Squash**, 2 baner – fri bruk,
- **Stor Barnepark** – Der barna kan leke mens du selv trener.
- **Golf Simulator med egen bedriftsserie**
- **Vide åpningstider**
- **Gode parkeringsmuligheter**

### Fasiliteter:

- Lyse garderobes med badstue, låsbare skap
- Topp moderne solsenger til fornuftige priser
- Egen shop med det siste innen treningstøy fra MxDC
- Resepsjon med forfriskninger

### Aktiv Sykkel medlemskap

- Ingen innmeldingsavgift.
- Avtalegiro 12 mnd binding: 415,- pr mnd
- 3 mnd kontant avtale 1245,- (Ordinær 1800)
- 6 mnd kontantavtale 2490,- (Ordinær 3500)

## **Aktiv ung kortet**

Aldersgruppe: 12-16 År

Varighet: uke 36-49 (Følger skoleruten med ferier) 13 uker totalt.

Kontantbetaling 1600,-

Medlemspris – OIL Pris kr 1300,-

Her kan deres yngre syklister delta på ulike aktiviteter.

Bootcamp- Mandager kl 1640-1730

Spinn - Tirsdager 1600-1645 Første mann til mølla. Booking via nettet.

Kampsportinspirert og tøff trening med Armin onsdager 1630-1730

Afro Jam Torsdager – 1645-1730

Squash før kl 1700 på helg- booking

## **Espern Aktiv ønsker å bidra til økt overskudd og livsglede**

Hamar den 31.08.2010

AnMagritt Vangen

Daglig leder ved Espern Aktivitetspark

Med vennlig hilsen

**Espern Aktivitetspark**

**AnMagritt Vangen**

**Daglig leder**

Stangeveien 111

2317 Hamar

Tlf: 62555333

Mob: 97691885

E- post: [an-magritt@esperm.no](mailto:an-magritt@esperm.no)

**"Sunnhet med et smil"**