

# Velkommen til Actic Harstad.

Vi ligger midt i sentrum av Harstad og tilbyr kostnadsfrie veiledningstimer, oppfølging og har et bredt utvalg av gruppetimer. Alt dette er inkludert i ditt medlemskap. Tilgang til Grottebadet`s fasiliteter er selvsagt inkludert i medlemskapet

Velkommen til oss.

Kontakt oss: Tlf 770 59400 eller [harstad@actic.no](mailto:harstad@actic.no)

Følg oss gjerne på facebook og instagram



## Trening for din bedrift

Friske ansatte er en av bedriftens viktigste ressurser. Gjennom målrettet og strategisk arbeid med trening kan bedriften redusere sykefraværet. Samtidig vil det øke produktiviteten og effektiviteten til de ansatte.

For å forbedre folks helse må flere mennesker på flere arbeidsplasser engasjeres til et aktivt liv. Actic har et unikt konsept og den kompetansen som kreves for å få i gang de som tidligere ikke har trent, men også hjelpe dem som allerede er i gang, med å utvikle seg og ta neste steg i treningen.

Actic kan være starten på dine medarbeideres vei til en mer aktiv og sunnere livsstil. Noe som igjen kan bety mer energi, større lykkefølelse og bedre psyke.

Vi ser frem til et godt trenings samarbeid!





## Trening og svømming – alt på ett kort

Mange steder finner du Actic i tilknytning til en svømmehall. Da er inngang til svømmehallen alltid inkludert i medlemskapet. Det betyr at du har mulighet til å trene og svømme med samme kort. Vil du bruke en annen svømmehall enn den som hører til primærsenteret ditt, kan du bli avkrevd en badeavgift. Svømming er en enkel og effektiv treningsform som også er skånsom for kroppen.

Belastningen på kroppen reduseres i vannet, og svømming passer derfor fint som rehabiliteringstrening, både etter skade og som aktiv restitusjon etter en tøff treningsperiode. Svømmetrening er en skånsom form for kondisjonstrening som også styrker muskulaturen i armer, rygg og skuldre. På noen av treningssentrene våre tilbyr vi også ulike typer gruppetrening i vann.

Husk å fylle på med væske etter svømmetreningen. Selv om du ikke merker at du svetter når du er omgitt av vann, kvitter kroppen seg med væske, og lagrene må fylles opp.



**Kom i gang hos Actic**

## Kostnadsfri prøvetime

Hos Actic kan du alltid prøve-trene kostnadsfritt, enten sammen med en veileder eller ved å prøve en av våre gruppetrenings timer. Vi har 23 treningssentre hvor du kan bli kjent med din nye treningskompis,



## Personlig trening

# Prøv den raskeste måten å komme i form på

Vil du vite mer om hvordan det er å trene med en PT? Da bør du bestille en gratis konsultasjon med personlig trener.

Tenk deg å ha en person som bare fokuserer på hvordan treningen kan bli morsommere og mer effektiv for deg. Som heier deg frem når du føler deg litt umotivert, og jubler sammen med deg når du når målene dine. Det får du hvis du velger å bruke personlig trener.

En **personlig trener (PT)** hos Actic er utdannet, lisensiert og har bred kunnskap om alt fra kosthold til motivasjon og treningsformer.

## Det er mange grunner til å bruke en personlig trener

Medlemmene våre som bruker personlig trener, gjør det av mange ulike grunner. Du har kanskje planer om å løpe Jentemila, sykle Birken eller bestige et fjell et eller annet sted i verden? Eller kanskje du bare vil bli sterkere, mer opplagt eller gå ned i vekt? Prøv trening med en høyt kvalifisert, personlig trener på Actic – det vil garantert forbedre både treningen og resultatene. Samarbeidet med en personlig trener (PT) starter alltid med en behovsanalyse. Du forteller om hva og hvordan du har trent tidligere, og om du har sykdommer eller skader som kan påvirke treningen. Sammen ser dere nærmere på livssituasjonen din, hvilke muligheter du har for å trene, hva du ønsker å oppnå og hvilke mål du vil sette deg.

Dere avtaler også hvor ofte du skal trene sammen med personlig trener. Den personlige treneren setter opp et treningsprogram til deg før hver treningsøkt og dokumenterer resultatene slik at du enkelt kan følge med på fremgangen.



## Gruppetrening det er morsommere og trene sammen.

For deg som like å trene i gruppe med en motiverende instruktør og til inspirerende musikk, anbefaler vi gruppetrening.

## Actic-appen

Nå kan du holde oversikt over treningen din med den nye appen vår for iPhone og Android. Mobilappen er gratis og inngår i alle våre medlemskap. Last ned appen i dag, hvis du ikke allerede har installert den.



### Åpningstider Actic

Man – fre: 06.00 – 22.00

Lør: 10.00 – 18.00

Søn: 11.00 – 22.00

### Åpningstider Badet

Man, tir, tor: 16.00 – 21.00

Ons: 16.00 – 22.00

Fre: 14.00 – 20.00

### Åpningstider Badet

Lør: 10.00 – 18.00

Søn: 11.00– 18.00

**Morgensvømming** tirs 06.30 – 08.30 og tor 06.30 -09.00

**Pensjonistsvømming** tor 09.00 – 11.00

