

Norrtälje Träningscenter

**Vi SATSAR på träning för ALLA
– oavsett träningsvana, ambition och ålder!**

Vi är den mindre och personliga träningsanläggningen mitt
i Norrtäljes stadskärna med allt för DIG och DIN HÄLSA!

Kom in till OSS så bjuder vi på EN VECKAS FRI TRÄNING
på både GYM och GRUPPTRÄNING.



www.ntc.nu
Hantverkaregatan 22
Tel: 0176-198 33

Nytt År, nya **UTMANINGAR** och **NYA MÖJLIGHETER!**

Ett hälsosamt liv består av många pusselbitar... Motion, träning och sund livsstil är ett sätt att leva – inget projekt på en månad eller två.

Hitta balansen i DITT liv!

Träningen skall vara allsidig och rymma både styrka, uthållighet, smidighet och flås. Minst lika viktigt är det att **ha kul!**

Med glädje och personligt engagemang skapar vi en positiv atmosfär som inspirerar till ett hälsosammare och aktivare liv. Se det som en investering i **DIG SJÄLV** och i **DIN HÄLSA** för att må bra, hämta inspiration samt förnyad kraft och energi för både kropp och knopp!

Låt Norrtälje Träningscenter bli en oas i din vardag!

Varmt välkommen att starta 2012 med OSS!

Anna-Lena och Linda tillsammans med gänget på Norrtälje Träningscenter.

BARNPASSNING - låt barnen ha roligt medan du tränar!

Vi tror att barn som följer med sina föräldrar till träningen får en grundläggande positiv syn på träning och fysisk aktivitet – något som ligger oss varmt om hjärtat!

Vi vet av egen erfarenhet att livet som småbarnsförälder är hektiskt och att det ibland kan vara svårt att hitta tid till träning och relax. Därför erbjuder vi våra medlemmar **BUSRUMMET** – barnens egna träffpunkt hos oss. Här kan barnen leka, mysa, titta på film eller spela spel tillsammans med vår BUSpersonal medan mamma och pappa tränar.

För aktuella bemannade öppettider se vår hemsida: www.ntc.nu

Ordinarie ÖPPETTIDER **23 januari 2012 – 27 maj 2012**

Måndag	6.00 – 21.00
Tisdag	8.00 – 21.30
Onsdag	6.00* – 21.00
Torsdag	8.00 – 21.30
Fredag	6.00* – 20.00
Lördag	9.30 – 15.30
Söndag	14.00 – 20.30

ROLIG träning - samt så mycket mer...

Ditt medlemskap hos oss är laddat med möjligheter till upplevelser för både kropp och sinne. Som en fristående anläggning oberoende av de stora kedjorna har vi möjlighet att jobba flexibelt, lyssna på kunden och skapa en personlig stämning.

Vi erbjuder:

- **Träning** som utgår från våra värderingar – att det ska finnas något för **ALLA** oavsett träningsvana, ambition och ålder.
- Fräsch träningsanläggning **mitt i Norrtäljes stadskärna.**
- Kostnadsfri **TRÄNINGSVÄGLEDNING** med någon av våra erfarna, kompetenta och utbildade träningsvägledare. Oavsett utgångsläge kan en Personlig Träningsvägledare vara nyckeln till att du når ditt/dina individuella mål. Tillåt dig själv hitta balansen och motivationen mellan träning, kost och vila.
- Bemannad **BARNPASSNING** – flera kvällar/vecka samt tillgång till BUS rummet under alla våra öppettider.
- Fri tillgång till avkopplande och **SKÖN MASSAGE** i vår HydroJet, vattenmassage-säng.
- Fritt **kaffe/thé** i vår cafédel.
- **Bastu** – balsam för kropp och själ efter träningen.
- Drop in - **Solarium** – Som medlem har du rabatterat pris.
- **Medlemserbjudanden** från lokala företag/verksamheter.

Billig annonsering
på reklamskärmar
runt om i Roslagen

jonas@mijoreklam.se

Roslagenstelen AB

Kjell Hammar
Bygg & Anläggning AB

tel: 0176-22 39 00
SUNTEC
SKYLT - DEKOR - DESIGN


naprapatlandsloget

ME
MultiEkonomerna
Bistånd - Delaktighet - Årsmöten 0176-174 80

gIRAU
BYGG
Mikael Girau
073-267 12 29

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6.00 - 21.00	8.00 - 21.30	6.00* - 21.00	8.00 - 21.30	6.00* - 20.00	9.30 - 15.30	14.00 - 20.30
		6.30 RPM™/Cykel		6.30 RPM™/Cykel		
10.00 L.CYKEL	9.45 MBC Inne		10.00 GYMPA 60	10.00 L.CYKEL	10:00 MOVE	
10.20 L. STYRKA	10.45 Afro	10.00 Stavgång Start v10	10.00 Mamma Bootcamp	10.20 STATION	Se sep schema	
	11.20 Core	11.00 Qigong		11.30 Yantra		
	12.15 BODYPUMP®		12.15 Cykel 45			
						14.30 FamiljeSprattel
			16.30 NTC MIX 9-12			15.30 NTC Kidz 6-8
17.30 Core	17.00 NTC Kidz 4-6	17.15 Afro 45	17.30 Core	17.00 BODYPUMP®		16.00 Cykel/Core
18.10 BODYPUMP®	18.00 Gladiator	18.10 Yoga	18.10 SH'BAM™			17.00 BODYBALANCE™
19.15 BODYSTEP®	19.00 Pilates	19.15 BODYPUMP®	18.10 RPM™			18.00 Box 75
19.15 RPM™	19.45 Zumdi		19.15 BODYCOMBAT®			19.20 Yantra 15

*Receptionen är obemannad 6.00-7.30, fråga i receptionen hur du kommer in före 7.30.
Vi reserverar oss för ev. schemaändringar - hemsidan uppdateras dagligen. www.ntc.nu.

PASSBESKRIVNING - Vad intresserar dig?

Afro	Krafftfull rolig dans till afrikanska rytmer som ger styrka och kondition. 30 samt 45 minuter.
BODYBALANCE™	En blandning av Yoga, Pilates, ThaiChi som gör dig stark, smidig, fokuserad och lugn.
BODYCOMBAT®	Kraft och energi! Gruppträning med tekniker från karate, boxning och muy thai.
BODYSTEP®	Kondition och variation! En modern version av step-up med ledorden energi, kraft och glädje! Det är ett enkelt, atletiskt och roligt pass där du använder en höj- och sänkbar låda och tränar till motiverande musik.
Box	Kraft, fokus och energi. Boxinspirerad träning med handskar och mitzar.
BODYPUMP®	Styrketräning i grupp med skivstänger samt fria vikter.
Core	Bålstabilitetsträning med fokus på rygg och mage, 30 min.
Cykel	Cykel Intervall - Ledarledd cykelträning inomhus. Ledaren guidar genom passet där du bestämmer motståndet och jobbar efter egen förmåga.
Cykel/Core	Cykel och Core i ett och samma pass. Vi värmer upp på cykeln och jobbar upp pulsen, därefter lägger vi fokus på bålstabilitet och styrka och balans. Ett bra mixat pass där kondition, styrka, balans och bålstabilitet mixas. Totalt 60 min.
FamiljeSprattel	Bus och Kul tillsammans! Lekfull gympa för hela familjen, till medryckande musik. OBS! Start v.6.
Gladiator	Cirkel/stationsträning - tränar både styrka och kondition.
Gympa	Gympa med styrka och kondition till härlig medryckande musik.
L Cykel	Lättare cykelpass 15 min
L Styrka	Lättare styrkepass 45 min
MBC Inne	Mamma Bootcampinspirerat pass inomhus. Anpassad gruppträning för dig som nyligen blivit mamma. Efterkontroll hos BM rekommenderas! Bebisarna är med under klassen, 45 min.
Mamma Bootcamp®	Står för anpassad, säker och framförallt resultatnriktad aktivitet utomhus för nyblivna mammor. Du kan kalla det rehab för mammor! Barnet är med dig i sin vagn. OBS! Kläder efter väder.. visst, men kolla hemsidan samma dag för är det riktigt trist väder ställs passet in.
NTC MIX 9-12	Passet för juniorer 9-12 år. Vi mixar och tar till vara på juniorernas rörelseglädje – genom att erbjuda varierande pass med inslag av boxning, stationsträning och rörelse utmaningar. OBS! start v.6.
NTC Kidz	Vårt egna koncept för barn och juniorer. Lär dig dansa under lekfulla former. Grupper för barn från 4-8 år – begränsat antal platser. OBS! Start vecka 6.
MOVE	Ta chansen och testa på vårt breda utbud av gruppträning. Här mixar och blandar vi både pass, instruktörer och intensitet – för aktuellt lördagsschema se vår hemsida www.ntc.nu .
Pilates	Styrka och smidighet med Power Pilatesens effektiva rörelser, 45 min.
Qigong	Medicinsk Qigong med avslappningsövningar, 45 min.
RPM™	Cykelträning inomhus i grupp, där du cyklar till rytmer av krafftfull musik.
SH'BAM™	Det här är klassen för dig som vill svettas, dansa och ha kul. SH'BAM™ bygger på enkla heta moves till listettor och remixade gamla favoriter – helt enkelt det perfekta sättet att komma i form och samtidigt låta din inre stjärna lysa.
Stavgång	Aktiv ledarledd promenad i grupp. Alla kan vara med utifrån sina förutsättningar. OBS! Start v.10. Medtag egna stavar (fungerar även bra att promenera utan).
Yantra	En klass med fokus på stabilitet och avslappning, där spikmattan är redskapet. 30 min.
Yoga	En klass som bygger styrka, balans och smidighet i kropp, tanke och själ. Vinyasa Yogan är fysiskt krafftfull, men också själsligt meditativ.
Zumdi	En dansklass som låtit sig inspireras av de latinska rytmernas dans ZUMBA, 45 min.

NYHETER våren 2012

Cykel/Core

i ett och samma pass. Vi värmer upp på cykeln och jobbar upp pulsen, därefter lägger vi fokus på bålstabilitet, styrka och balans. Ett bra mixat pass där kondition, styrka, balans och bålsattheten mixas.

MOVE

Ta chansen och testa på vårt breda utbud av gruppträning på lördagar. Här mixar och blandar vi både pass, instruktörer och intensitet.

SH´BAM™ - Come as you are, leave as a star!

Med enkla men ändå heta danssteg är SH´BAM ett perfekt sätt att dansa sig i form och bli en stjärna på dansgolvet. Musiken består av allt ifrån listeffor till coola klubbhits blandat med favoriter, remixar av gamla klassiker och moderna latin beats. SH´BAM™ är roligt, socialt och träningen för du på köpet.

Tidigare morgnar – NU öppnar vi redan kl 6.00 måndag/onsdag/fredag. Allt för att underlätta din vardag!

Mamma Bootcamp®

står för anpassad, säker och framförallt resultat-inriktad aktivitet utomhus för nyblivna mammor. Du kan kalla det rehab för mammor!

Personlig Coaching i Grupp – Roligare tillsammans

Träna i en mindre grupp tillsammans med en personlig coach. Vi skräddarsyr upplägg och schema tillsammans utifrån era förutsättningar och behov. Vill du veta mer? Läs mer på vår hemsida eller kom in så berättar vi gärna mer!

Stavgång – Aktiv ledarledd promenad i grupp.

Alla kan vara med utifrån sina förutsättningar. Medtag egna stavar (fungerar även bra att promenera utan). Start vecka 10.

NTC Kidz

Vårt egna koncept för barn och juniorer - lär dig dansa under lekfulla former! Vi mixar stilarna och musiken är medryckande lekfull – allt för att du ska kunna släppa loss och ha roligt! Grupper för barn från 4-8 år – begränsat antal platser. Start vecka 6.

TRÄNINGRESA

Häng med oss och Aeobicweekend till Turkiet på träningsresa 12-19/5-2012. För mer info se vår hemsida www.ntc.nu eller www.aerobicweekends.com/deluxe/ntc.

Gilla oss på Facebook, håll dig uppdaterad över vad som händer på anläggningen, erbjudanden, happenings etc.
www.facebook.com/NorrtaljeTraningscenter



Norrtälje Träningscenter

Medlemsförmåner

Mot uppvisande av NTC medlemskort får du **10% rabatt** (på ordinarie priser) hos följande samarbetspartners:

 **SYNSKÄRPAN** OPTIK
10% på linser - gäller ej undersökning.
Provmånad 450:- (ordinarie 595:-)



Gäller på produkter

0176-18280
www.kikide.com

KIKIDE



Gäller på produkter

Massage & SPA på Norrtälje Träningscenter

Boel Hedins
MASSAGE - SPA - FRISKVÅRD

BOEL HEDIN
DIPL. MASSÖR
QI GONG INSTRUKTÖR
070 - 338 01 92

roslidens
massage & spa

SOFIA ANDERSSON
CERT. MASSÖR
SPA TERAPEUT
0709 - 64 69 30



**Fruktkorgen
i Roslagen**

FRUKTKORGAR
Från 250 kr – 10%
rabatt för dig som
NTC medlem.



Ring: 070-510 13 72
Jeannette
kontoret@fruktorgeniroslagen.se

Enliten Smula



Januari: Härlig take Away Latte 10:- (ord. Pris 20:-)

Februari: Kärleks te 30:-/ hg (ord. Pris 49:-)

Mars: Handgjorda chokladpraliner 10:-/ st (ord. Pris 12:-)

April: Kusmi Te 175:-/ burk (ord. Pris 225:-)

www.enlitensmula.se