

# NÅ DINE MÅL

- PERSONLIG PROGRAMLÆGNING
- VÆGTTAB
- KONDITION
- MUSKELOPBYGNING
  
- LATINMIX
- RETROMIX
- DANCEFIT
- FUNK
  
- BODYBIKE
- BOKSETRÆNING
- THAI-BO
- KICKBOKSNING
  
- STRAM OP
- STEP
- STEP/STYRKE
- MAV/BALLE/LÅR
- MAV/RYG/STRÆK
- PULS/STYRKE
- BODYFIT
  
- QUICK UPPER-BODY
- QUICK SJIP
- CROSSTRAINING
- SQUASH
- SENIORTRÆNING
- MOR/BABY
  
- ASTANGA YOGA
- HATHA YOGA
- YOGA
- POWER YOGA
- PILATES
- NO STRESS

sund fornuff

# FITNESS

---

# WORLD



# NÅ DINE MÅL

## VELKOMMEN TIL FITNESS WORLD

Hos os kan du træne i en uformel og hyggelig atmosfære til en pris alle kan betale, uden du behøver at binde dig.

Med vores brede udvalg af træningsmuligheder samt vores motiverende og inspirerende personale, sørger vi for at du får en god oplevelse med din træning og kommer godt i gang, uanset hvilken træningsform du vælger.

## MASSER AF MULIGHEDER I CENTRENE



Dine muligheder i Fitness World er mange – hvad enten du er til konditions- og styrketræning, hvor du selv bestemmer

indhold og tempo, eller du er til holdtræning og en motiverende instruktørs taktstok. Indenfor konditionstræning har vi løbebånd, crosstrainere, motionscykler samt step-, ro- og wavemaskiner.

I arealerne til styrketræning har vi et stort udbud af både maskiner, frivægte, vægtstænger og -skiver.

Hvis du er til holdtræning, kan vi også her tilbyde et bredt udvalg. Hold som **BodyBike**, **Puls/Styrke**, **Thai-Bo** og **Boksetræning** er alle hold hvor din kondition vil blive forbedret.

Vil du også forbedre din styrke og tone dine muskler har vi hold som **BodyFit**, **Mave/Balle/Lår**, **Stram Op** og **Pilates**. Ønsker du at øge din smidighed kan vi stærkt anbefale **Yoga**, men



også hold som **Funk** og **Thai Bo** vil udfordre din smidighed og forbedre din koordinationsevne.

I udvalgte centre har vi **CrossTraining**, som er en mere intens og rå træningsform, hvor der trænes med frie vægte, kettlebells, sandsække, medicinbolde og andet funktionelt træningsudstyr. Er du interesseret i **Squash**, kan vi også tilbyde dette i udvalgte centre.

## DANS

Fitness World har alle de populære dansehold. Fælles for disse hold er, at du får smil på læben samtidig med at du forbrænder en masse kalorier.



**LatinMix** - vores svar på Zumba! Et herligt mix af forskellige latin danse - livsbekræftende træning for både krop og sjæl.

**RetroMix** - dans til 60'erne, 70'erne og 80'ere hits - mixet sammen til en lang dansefest.

**DanceFit** - fed musik og tjekkede dansetrin, sat sammen i én serie uden stoppende forklaringer.

**Funk** - gi' den gas og forbrænd en masse energi til fed musik.

På [fitnessworld.dk](http://fitnessworld.dk) kan du læse mere om vores hold og se hvilke hold vi tilbyder i de enkelte centre.

## PERSONLIG PROGRAMLÆGNING

Vores instruktører er altid klar til en snak og rådgiver dig gerne om din træning. Vi tilbyder personlige træningsprogrammer, som bliver tilpasset dig og dine behov - hvad enten du ønsker at tabe dig, forbedre konditionen eller opbygge muskelmasse. Vi tilbyder også opfølgning på dit træningsprogram. Vi tilbyder ikke gratis prøvetimer, men du har mulighed for at købe en dagstræning.

## MEDLEMSKABSTYPER

Vores mest udbredte medlemskab er et løbende medlemskab, som giver dig adgang til ubegrænset fitness- og holdtræning i alle vores centre.

En anden mulighed er Træn 2. Det giver dig også adgang til ubegrænset fitness- og holdtræning i alle



vores centre. Derudover kan du, hver gang du selv træner, tage en gæst med – uden at denne behøver at være medlem. Medlemskabet er personligt, så du skal selvfølgelig selv træne med hver gang. Du kan dog ikke tage din gæst med til holdtræning. Dette medlemskab

koster kun 100 kr. ekstra om måneden, udover den normale pris på 229 kr.

Er du kun til holdtræning, har du mulighed for at købe vores holdmedlemskab. Medlemskabet giver dig adgang til alle aktiviteter i vores holdsale.

Alle mellem 15 og 17 år har mulighed for at træne ubegrænset fitness og bikehold for kun 129 kr. pr. måned. Medlemskabet gælder kun i ét center efter eget valg og indmeldelsen kræver følgeskab af en forælder.

## RELAX

Vil du forkæle dig selv med dampbad, sauna, koldtvandsbrus og afslapningsområde, kan du for kun 50 kr. ekstra pr. måned tilkøbe Relax. På [fitnessworld.dk](http://fitnessworld.dk) kan du se i hvilke centre vi tilbyder Relax.



## FAMILIE OG VENNER

Familie, venner og bekendte, som ikke er medlemmer, må ikke opholde sig i træningsområdet mens du træner.

## MEDLEMSKORTET

Medlemskortet er personligt og kan ikke benyttes af andre. For at kunne genkende dig, opbevarer vi et foto sammen med dine personlige oplysninger. Kortet skal indlæses i kundecomputeren inden træningen påbegyndes. Hvis du mister eller beskadiger dit kort, skal det meddeles til Fitness World, som udsteder et nyt kort mod betaling. Hvis du glemmer dit

kort, vil du mod betaling kunne træne alligevel. Du pålægges 500 kr. i bøde ved misbrug af personligt medlemskort.

## OMKLÆDNINGSFACILITETER

I omklædningsrummene er der skabe, så du har mulighed for at opbevare dine ejendele mens du træner. For at kunne træne i centrene, skal du have trænings-tøj og indendørs træningssko på. Du kan selv medbringe en hængelås til skabet eller købe en i receptionen.

## PAUSE

Du har mulighed for at sætte dit medlemskab på pause så længe du ønsker. Du skal blot henvende dig i dit center, og angive en start og slutdato for pauseperioden. Det er ikke muligt at sætte medlemskabet på pause efter udmeldelse, og er du i forvejen på pause når du udmelder dig, afmelder du samtidig pauseperioden.



## OPSIGELSE AF MEDLEMSKAB

Du kan til enhver tid opsig dit løbende medlemskab ved at henvende dig personligt i et af vores centre. Hvis du opsig det mellem den 1. og 15. i måneden, vil opsigelsen være gældende fra udgangen af den pågældende måned, og du kan træne måneden ud. Hvis du opsig dit medlemskab mellem den 16. og 31., vil opsigelsen først være gældende fra udgangen af den efterfølgende måned. Du skal derfor betale én gang mere, men du kan selvfølgelig også træne i denne måned.

## DOPING

Fitness World ønsker et miljø fri for doping. Anti Doping Danmark tester med jævne mellemrum vores medlemmer. Mod-sætter et medlem sig dette, eller testes positiv, vil medlemskabet ophøre med øjeblikkelig virkning.



## DU FÅR EN LÆKKER TRÆNINGSTASKE VED INDMELDELSE

Når du melder dig ind, vil du sammen med medlemsskabet få en lækker Fitness World træningstaske.



Har du tilmeldt dig online, vil du modtage sportstasken sammen med dit træningskort første gang du kommer i et center.

## PRISER

### PBS medlemskab - pr. måned

Fri fitness og hold* (moms 6 kr)	229,-
Fri fitness og bike (15-17 år)** (moms 6 kr)	129,-
Træn 2* (moms 26 kr)	329,-
Fri hold*** (moms 0 kr)	199,-
Relax	50,-

**Oprettelse** 299,-

(\*moms 7,83 kr, \*\*moms 13,91 kr, \*\*\*moms 0 kr)

PBS træknngen foretages hver anden måned. Opsiger du inden for 15 dage efter træknngen, refunderer vi en måned.

### Kontant medlemskab

1 md. (moms 11,76 kr)	449,-
3 mdr. (moms 26,17 kr)	999,-
6 mdr. (moms 41,90 kr)	1599,-

### Øvrige priser

Personlig programlægning (1 time)	175,-
Programopfølgning (1/2 time)	99,-
Pause (moms 2,07 kr / Fri hold moms 0 kr)	79,-
En dags træning (moms 1,97 kr)	75,-
Mistet kort	50,-
Glemt kort	30,-
Udeblivelse fra holdtræning (moms 0 kr)	30,-
Leje af bodybikesko (moms 0 kr)	20,-
Bodybikesko 10 x leje klippekort	100,-

Hvor andet ikke er anført, gælder almindelig momsats.

## BOOKNING AF HOLD



Du kan til- og afmelde hold via kundecomputerne i centerne, via fitnessworld.dk eller benytte vores smartphone-

applikation – det er ikke muligt telefonisk at til- og afmelde hold. Hvis du er forhindret i at møde til et hold, skal du afmelde dig senest 2 timer før holdstart. Fremmøde til et tilmeldt hold, skal ske 15 min. inden holdstart på kundecomputeren, ellers regnes det som udeblivelse. Dette gælder også hvis du står på ventelisten.

## ÅBNINGSTIDER

Mandag - Torsdag	06.00 – 21.30
Fredag	06.00 – 20.00
Lørdag	08.00 – 16.00
Søndag	08.00 – 17.00
Helligdage	08.00 – 15.00

## EKSTRA SØNDAGSÅBENT TIL KL. 19.00

- København NV, Lygten
- København S, Lyongade
- København Ø, Århusgade
- Valby, Mosedalvej
- Herlev
- Odense, Grønløkkevej
- Århus N, Jens Baggesens Vej
- Ålborg, Dannebrogsgade

**FITNESSWORLD.DK**  
**TLF. 70 26 26 87**

sund fornuft

**FITNESS**  
**WORLD**