

Trening skal gi overskudd til hverdagen. God helse oppnår du ved å trene regelmessig og variert over tid. Vi hjelper deg med å hente frem den gode følelsen!

# AktivBedrift

Aktive ansatte - en lønnsom investering!

Tilbud til kunder av Salutis HMS AS

Fysisk aktivitet gir:

- Økt arbeidslyst
- Helsegevinst og innvirker positivt på sykefraværet
- Gir mer overskudd og energi i jobbhverdagen
- Gir økt trivsel
- Forebygger belastningslidelser
- Gir redusert turnover av personell

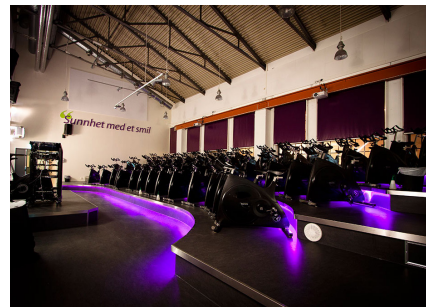
Espern tilbyr et bredt utvalg av treningsaktiviteter for både ferske og erfarne trimmere.

Espern skal være det naturlige førstevalg for bedrifter når det gjelder trening for ansatte. Mangfold, høy kvalitet på våre produkter, samt god tilgjengelighet og høyt servicenivå.

Espern hjelder deres ansatte til å komme i form. Høyt kvalifiserte ansatte sørger for effektiv og trygg trening.

”Etter 13 års drift vet vi hva som skal til for å gjøre Hamars befolkning sprekere!”

“Sunnhet med et smil



“Sunnhet med et smil

## Gode grunner til å velge Espern:

- Hamars bredeste og beste gruppetreningstilbud med over 70 timer hver uke.
- 4000m<sup>2</sup> med flotte og særpregede treningsfasiliteter.
- Personlig treningsveiledning når du måtte ønske.
- Kunnskapsrike og kvalifiserte ansatte.
- Personlig Trener som skreddersyr treningen etter dine mål og ønsker.
- Kurs for barn, ungdom, gravid og barsel.
- Spennende aktiviteter som "Espesn-jenter på hjul", motivasjonsprogram, gjesteinstruktører m.m.
- Gratis barnepass for våre medlemmer i fine barnevennlige lokaler.
- EasyLife - kurs for varig vektreduksjon og livsstilsendring.
- Stor, flott og gratis parkeringsplass for våre medlemmer.
- Kondisjons-, slynge- og styrkeavdeling i fire plan med moderne utstyr av høy kvalitet.
- Squash, klatring, buldring og bordtennis inngår i medlemskapet.
- Aktivitetstilbud til hele familien i samarbeid med våre leietakere Hamar Taekwondo klubb, Hedemarken klatreklubb og Hamar Fudoshinakan (Aikido).

Kom i gang med treningen  
nå.

Invester i helsen din!

### Tilbud til kunder av Salutis HMS AS

#### Kombimedlemskap Espesn og Espesn Express

AvtaleGirokontrakt med 12 mnd. bindingstid: 409,- per mnd. (Ordinær pris 529,- per mnd. - )  
(Adm. gebyr på 500,- tilkommer)

### Tilbud på Espesn Express - nøkkelkortsenter

Espesn Express er en filial av Espesn.

- Åpent 365 dager i året
- Åpent fra 0500-2400 hver dag
- Topp moderne treningsutstyr.
- Kondisjon, styrke, løpebane og funksjonell trening

Avtalegirkontrakt med 12 mnd. bindingstid: 299,- pr mnd.  
Admgebyr på kr 300,- tilkommer

