



Priser og medlemsfordeler

PRISER FRA 1. JANUAR 2009

Ingen innmeldingsavgift!

ORDINÆRE PRISER

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| 12 mnd. avtalegiro | kr 440,-* |
| 12 mnd. kontant/giro | kr 5.300,- |
| 6 mnd | kr 3.550,- |
| 20 klipp (gruppetrening) | kr 1.950,- |
| 10 klipp (gruppetrening) | kr 1.300,- |
| Semesterkort vår (gruppetrening) | kr 2.400,-** |
| Semesterkort høst (gruppetrening) | kr 2.100,-** |
| Enkelttime | kr 140,- |

RABATTPRISER

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| 12 mnd avtalegiro | kr 410,-* |
| 12 mnd kontant/giro | kr 5.000,- |
| 6 mnd | kr 3.350,- |
| 3 mnd (pasient) | kr 1.650,- |
| 20 klipp (gruppetrening) | kr 1.750,- |
| 10 klipp (gruppetrening) | kr 1.100,- |
| Semesterkort vår (gruppetrening) | kr 2.150,-** |
| Semesterkort høst (gruppetrening) | kr 1.900,-** |
| Enkelttime pasient | kr 130,- |

PERSONLIG TRENING (PT)

| | |
|------------|------------|
| Enkelttime | kr 550,- |
| 10 klipp | kr 5.000,- |

| KONDISJONSTEST | Ord. pris | Rabattpris |
|--------------------------------|-----------|------------|
| Maks. O ² -opptak | 550,- | 450,- |
| Melkesyreprofil | | |
| m/maks. O ² -opptak | 1.100,- | 900,- |

Rabatt test: kjøp av 12 mnd avtalegiro eller 12 mnd kontant (ord/rabatt) gir kondisjonstest til rabattpris inntil 2 ganger per medlemsår.

* **Avtalegiro:** De to første månedene betales kontant ved oppstart. Første måned koster kr 500. For andre måned betales gjeldende månedspris. Avtalen har et års bindingstid og kan deretter sies opp med en månedens varsel. Les mer om vilkårene på kontrakten og spør gjerne oss om mer informasjon.

** **Semesterkort (Ekeberg):** Gjelder fra 1.1.-31.7.2009. Nytt semester fra 1.8. til uke 01 i 2010.

Klippekort: Gyldige i seks måneder fra kjøpsdato. Disse kan brukes på begge avdelinger.

Rabatt: Gjelder trening rett etter fysikalsk behandling, familiemedlemmer i samme husstand, studenter, trygdede og pensjonister. [Framvisning av legitimasjon.] Klubber/bedrifter: Vi inngår gunstige rabattavtaler.

MEDLEMSFORDELER

- **Gratis parkering** på Hjelp24 NIMI Ekeberg.
- **Gratis parkering** i en time på Hjelp24 NIMI Ullevaal. Parkeringslapp trekkes for hver gang. Husk å lese parkeringsreglene og betale avgift for parkeringstid ut over en time.
- **Treningsveiledning og gruppetimer** ledet av erfarne instruktører utdannet fra Norges idettshøyskole og Fysioterapi-høgskolen.
- Du kan trene både på Hjelp24 NIMI Ekeberg og Ullevaal. Vi er medlem av Norges Trenings-senter Forbund, og som medlem hos oss kan du gjestetrene på 120 andre sentre i Norge! Se www.treningsnett.no for mer informasjon.
- **De som har årskort** får rabatt på inntil to kondisjonstester per år. Se mer info neste side.
- **Rabatter på treningsutstyr!**
Som medlem i Hjelp24 NIMI får kyndig veiledning og gode rabatter: G-sport gir 10% rabatt på treningsklær + treningssko. Milslukern gir 10-20% rabatt på en rekke varer. Spør etter stamkundekort når du kommer!
- **Fortrinnsrett til konsultasjon hos lege/ fysioterapeut** innen 48 timer ved akutte skader i forbindelse med trening, uten henvisning fra allmennlege. Ordinære priser.
- **Trening bedrer din fysiske og mentale helse.**
Du blir sterkere og spenstigere, får bedre kondisjon og utseende – og mer glede og overskudd!

HJELP24 NIMI EKEBERG, IDRETTENS HUS EKEBERG

Ekebergvn 101, 1178 Oslo
Direkte treningssal: 23 26 53 08
Sentralbord 08.00-15.30: 23 26 53 00

HJELP24 NIMI ULLEVAAL, ULLEVAAL STADION

Postboks 3843 Ullevaal Stadion,
Sognsveien 75 D, 0805 Oslo
Direkte treningssal: 23 26 56 54
Sentralbord: 815 17 090



NIMI

www.hjelp24.no