

Åbningstider!

Alle dage fra kl. 05-22, er centeret åbent for medlemmer med et gyldigt adgangskort.

Centeret er bemandedt:

Mandag – fredag:	08.00 – 13.00
Mandag og onsdag:	17.00 – 20.00 (fra 1. april – 1. oktober)
Mandag – torsdag:	17.00 – 20.00 (fra 1. oktober – 1. april)

Prøvetime gives i disse tidsrum – efter aftale.

Prøvetimen koster 100,00 kr. som bortfalder ved indmeldelse.

Priser:

10 turs-kort:	350,00 kr.
1 måned:	400,00 kr.
3 måneder:	1050,00 kr.
6 måneder:	1700,00 kr.
12 måneder:	2800,00 kr.
PBS:	300,00 kr.

+ gebyr 100,00 kr. som erlægges med den første måneds betaling.
Inkl. dørkort.

Dørkort: 50.00 kr.

(Kortet afleveres ved udmeldelse)

Pensionist træning:

Pensionister kan træne til fordelagtige priser .

1 måned:	250,00 kr.
3 måneder:	650,00 kr.
PBS:	225,00 kr.

Den første måned betales kontant i centeret.



Jægerspris Motionscenter
Hovedgaden 60,
3630 Jægerspris
47500056
www.motionscenter.com

Der gives specielle tilbud til foreninger og arbejdspladser ved kollektiv indmeldelse:

Velkommen til Jægerspris Motionscenter

Jægerspris Motionscenter er et topmoderne center med alt indenfor styrke- og kredsløbstræning.

Vi har både traditionelt vægttræningsudstyr med frie vægte, samt en stor afdeling med Technogym-maskiner.

I vores kredsløbsafdeling har vi cykler, skimaskiner, wave, romaskiner, løbebånd og stepmaskiner.

Cirkeltræning:

En træningsmetode vi bruger meget er cirkeltrænings-systemet. Det er en træningsform hvor hver øvelse kun trænes én gang, og derved træner hele kroppen på kun 30 min.

Dette er en meget sikker træningsform, specielt for den utrænede eller folk med skader.

Kostvejledning

Har du brug for vejledning omkring kost og vægttab er Lotte klar til at hjælpe dig, tag en af hendes brochurer næste gang du er i centeret.

Hvem er vi?

Jørgen Rose indehaveren af Jægerspris Motionscenter er til daglig praktiserende læge. Han har trænet styrketræning i over 30 år, og har en mangeårig interesse for idrætsmedicin og rehabilitering.

Medlem af: **Dansk idrætsmedicinsk Selskab,**
Dansk Selskab for Manuel Medicin,
Dansk Medicinsk Selskab for Akupunktur

Jørgen laver programmer til personer med skader og udarbejder specifikke træningsprogrammer til personer med idrætsmæssige problemer.

Bestil en prøvetime hos vores uddannede instruktører, denne koster 100,00 kr. som bortfalder ved indmeldelse.

Ved omlægning af træningsprogrammer, opkræves et gebyr på 100,00 kr.

Kom og oplev den gode og hyggelige stemning i vores motionscenter.

Vi har altid gratis kaffe og the, samt flere årlige arrangementer.