



Öppet Hus ons 8 sep kl. 12-19

Besök oss i våra lokaler på Söderbro Center - vi firar Sjukgymnastens Dag!
Se vår nya träningshall, få egna pilatesövningar utprovade av våra sjukgymnaster, provträna gratis, testa vibbträning, få exklusiva erbjudanden och mycket annat. Vi har öppet hela dagen med vår personal på plats. Allt är helt kostnadsfritt och vi bjuder på fika.

Prova på pilates idag!

Vi är ledande i Skandinavien inom klinisk pilates, en behandlingsform som spridit sig över hela världen med sin effektivitet och sina framstående resultat.

Hos oss kan du träna förebyggande i grupp eller få ett helt eget program, specialutformat för din kropp och dina behov, med uppföljning i små klasser med mycket individuell hjälp.

Idag kan du få egna pilatesövningar, utprovade för just dina behov, helt kostnadsfritt!

Vad är pilates?

- ...stabiliseringsträning, främst av bäcken
- ...fokus på koordination och balans snarare än ren styrka
- ...perfekt för att minska besvär i t.ex. rygg, nacke och axlar

Vi tar emot
FriskvårdsChecken



- för dig som vill ha mer!

Vi vänder oss till Dig som:

- har ont och vill minska eller helt bli av med smärtan
- vill komma igång och träna
- vill förnya eller förbättra din träning
- vill få ut din fulla potential, oavsett om du är elitidrottare eller motionär

Hos oss jobbar sjukgymnaster, beteendevetare, personliga tränare och kostrådgivare tillsammans för att erbjuda Dig träning, friskvård och sjukgymnastik av högsta kvalitet. Vi vill skapa en miljö som inbjuder till rörelseglädje och där alla känner sig välkomna!

I januari 2011 öppnar vi vårt nya Crossfit-gym.

Idag kan du bli medlem för endast 199 kr/mån!

Erbjudandet gäller de 100 första medlemmarna. Medlem 101-200 betalar 249 kr/mån, därefter 299 kr/mån. Under dagen kan ni prova på Crossfit, så ta med träningskläder - det är lika svettigt som kull!

Söderbro Center
Nygatan 64
311 31 Falkenberg

0346-10082
info@strandhalsan.se
www.strandhalsan.se

Träning
Friskvård
Sjukgymnastik

