

# SHAPE

## TRENINGSSENTER



### Tilbud til Lister Bedriftshelsetjeneste fra Shape Kvinesdal AS

- Shape Kvinesdal AS ligger på Tyssen i Kvinesdal og eies av Solveig A.S Birkeland og Linn Ø. Gyland
- Samarbeidspartnere til Lister BHT tilbys medlemskap ved Shape Kvinesdal for 339,- pr mnd (ord 369,- pr mnd). Dette forutsetter 12 mnd binding. Vi selger også årskort og halvårskort.
- Dette inkluderer fri bruk av gruppetimer i sal, døgnåpent treningsstudio med variert utstyr som passer for alle, både nybegynnere og viderekomne
- Vi har et rikt saltilbud med bla aerobic, sumba, step og styrke, spinning, sirkeltrening, pilates og bootcamp. Timeplanen varierer mellom sesongene- se [www.shapekvinesdal.no](http://www.shapekvinesdal.no) for timeplan.
- Vi har personlige trener som kan hjelpe de ansatte med livsstilsendring, kostholdsveiledning og trening.
- Vi kan på bestilling arrangere kurs innen temaer som kosthold, trening, livsstilsendring

Kontakt:

tlf:46 95 66 42 / e-post: [post@shapekvinesdal.no](mailto:post@shapekvinesdal.no)

Mer info: [www.shapekvinesdal.no](http://www.shapekvinesdal.no)