



Landstingets Personalklubb Nordvästra Götaland  
Tfn. 010 – 435 66 31  
E-post per.svensson@vgregion.se

# Personalklubben erbjuder



Hos oss kan du träna mellan 6-22 varje dag på dina egna villkor.

Vi erbjuder träning för alla som vill träna en lugn, rogivande, fräsch miljö med lugn bakgrundsmusik.

Vi har konditionsmaskiner (löp- gångband, crosstrainer, cyklar), lättförståeliga styrkemaskiner av hög kvalitet, skivstång, vibrationsträning.

Fria ytor finns för egen funktionell träning.

Vill du ha hjälp, komma vidare med din träning och kost kan du anlita någon av våra duktiga - hälsocoacher (kost, diet, livsstil), personliga tränare, vi erbjuder även massage, osteopat och yogaklasser i smågrupper eller individuellt.

Vi har en shop med bland annat produkter från Foodbox (frysta, bra sammansatta lunch och middagsrätter), Alpha-Plus (bars, kosttillskott, vitaminer, mineraler) VLCD produkter (Very Low Calori Diet, shakes, bars).

För priser och mer information se vår hemsida [www.avenygym.se](http://www.avenygym.se)

Medlemmar i Landstingets personalklubb får 10 % rabatt och du kan naturligtvis också använda LPK;s motionsrabatt hos oss.

OBS! glöm inte att ta med LPK;s blankett för motionsrabatten.

Våra ordinarie bemannade tider är 10-18 måndag - torsdag  
10-16 på fredag.

Du hittar oss två parallellgator från Avenyn på Chalmersgatan 24

Varmt välkomna

Berit & Gunilla

