

Så tar du nästa steg och får ut mer av din skridskoåkning.

En allsidig och varierande träning är viktigt för att du ska hålla din kropp i form och kunna njuta av dina långskridskofärder. Genom att bygga upp dina muskler avlastar du inte bara dina leder utan minskar även skaderisken och ger dig själv förutsättningar att ta din skridskoåkning till en högre nivå.

Som medlem i SIK får du **15% rabatt** på ordinarie pris på årskort på Actics anläggningar i Lund, Malmö, Helsingborg och Höör. Actic är en av Sveriges ledande friskvårdskedjor och här får du stöttning och hjälp av utbildade instruktörer. Erbjudandet gäller fram till 31/1 2013 (därefter **10 % rabatt**).

Vill du något av våra gym kostnadsfritt? Klipp ut friveckokupongen och ta med till din närmsta Actic anläggning. Du hittar den samt mer information på www.actic.se.

Frivecka på Actic

Gäller vid bokad tid med instruktör.

Anläggning: _____

Avser aktivitet: _____

Namn: _____

Mobil: _____

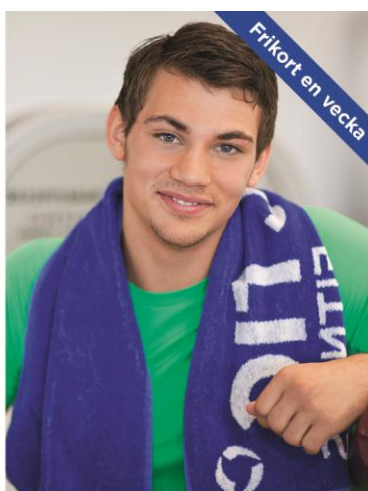
E-post: _____

Pers.nr: _____

Gäller t.o.m: _____

Frivecka gäller en person
vid ett tillfälle.

ACTIC



Actic – Träning som ger resultat

actic.se