

## Information till dig som går på AKTIVITUS MEMBERSHIP HÄLSA

*Syftet med detta dokument är att du som kund ska vara införstådd i vad du kan förvänta dig av MEMBERSHIP HÄLSA med Aktivitus.*

I Aktivitus MEMBERSHIP HÄLSA ingår hälsotester, individualiserad personlig utveckling genom regelbunden coaching och personlig träning.

- Hälsotest var 6:e månad (2ggr per år) – Konditionstest (submaximalt, skattat), Självskattning av psykosociala faktorer, blodtryck, blodfetter, blodsocker, Hb, kroppssammansättning, samt midjemått.
- Individuellt anpassad coaching och/eller personlig träning varannan vecka (22 tillfällen per år)\*\*, inom områdena motivation/personlig utveckling, kost/nutrition, konditionsträning och styrketräning utifrån dina behov. Inom ramen för Coaching/PT-tid kan även ytterligare tester användas för att följa upp din utveckling, exempelvis konditionstest, kroppssammansättning etc. Allt sker inte på en gång, utan utifrån din individuella plan.
- Tillgång till att maila/chatta/prata med din coach under 'Open office'-tid på veckobasis eller enligt överenskommen tid med din coach.
- Reducerade priser på Aktivitus kurser, gruppträningar, föreläsningar och träningsresor.

Pris för MEMBERSHIP HÄLSA är 1990kr/månad\*  
(\*Senior coach +500kr/månad)

\*\*Högst ett coaching/PT-tillfälle i taget kan bokas om eller skjutas upp. Från det andra tillfället eller fler brinner tillfällena inne. Dvs. det går inte att stacka upp coaching/PT-tillfällen.

### MEMBERSHIP HÄLSA PAR

Vill du göra skillnad tillsammans med någon annan? Tillsammans med din vän, sambo, make/maka kan ni tillsammans välja MEMBERSHIP HÄLSA PAR. Ni nyttjar då coaching, testtider och personlig Träningstider gemensamt. (2990kr/mån\* för två gemensamt)

### Ekonomi

Vid MEMBERSHIP dras membershipavgiften i slutet av varje månad med Autogiro (Du får lämna ett autogiromedgivande).

Vi kan även fakturera dig månadsvis, då mot en fakturaavgift på 30kr för administrativ hantering.

### Uppsägning av MEMBERSHIP HÄLSA

Membership HÄLSA har från start tre månaders uppsägningstid. Efter tre månader gäller två månaders uppsägningstid. Vid uppsägning, maila din coach samt [info@aktivitus.se](mailto:info@aktivitus.se) (där ditt namn tydligt framgår) och att du avser att säga upp ditt Membership. Vid uppsägning utgår alltid kommande testtillfälle om de faller inom uppsägningstiden.