



## EFFEKTIV FITNESS I AFSLAPPEDE OMGIVELSER

Fysisk Form på Vesterbro, Amagerbro og Østerbro er fitnesscentre med fokus på kvalitet og et stille og roligt træningsmiljø. Her er plads til alle, der ønsker at træne individuelt eller på hold.

Mulighed for professionel vejledning af engageret personale med fysioterapeutisk baggrund.



VESTERBROGADE 95A | 1620 KØBENHAVN V | TLF: 3331 2220  
LYNEBORGGADE 9 | 2300 KØBENHAVN S | TLF: 3254 1799  
LANDSKRONAGADE 68 | 2100 KØBENHAVN Ø | TLF: 3840 4500



LANDSKRONAGADE 68  
2100 KØBENHAVN Ø  
TLF: 3840 4500

VESTERBROGADE 95A  
1620 KØBENHAVN V  
TLF: 3331 2220



LYNEBORGGADE 9  
2300 KØBENHAVN S  
TLF: 3254 1799



## ÅBNINGSTIDER

Mandag til torsdag kl. 6.30 til 22  
Fredag kl. 6.30 til 20  
Lørdag kl. 8 til 18  
Søndag kl. 8 til 19  
Helligdage kl. 8 til 16



## DIT LOKALE FITNESSCENTER PÅ

## VESTERBRO, AMAGERBRO OG ØSTERBRO

### EFFEKTIV FITNESS I AFLAPPEDE OMGIVELSER

Velkommen i vores veludstyrede fitnesscentre. Her kan du træne på egen hånd eller på et af vores mange forskellige hold. Vi tilbyder både styrketræning i maskiner og med frivægte, og du kan få pulsen op på løbebåndet, i romaskinerne, på crosstrainers mv. Hos Fysisk Form kan alle være med!

- Effektiv træning med professionel vejledning
- Veluddannet og engageret personale med fysioterapeutisk baggrund
- Hyggelig atmosfære
- Også for dig, der ikke er vant til at træne
- Kvalitet i træningen med mulighed for individuel opfølgning og personlig træner

### PERSONLIG PROGRAMLÆGNING OG OPFØLGNING

Du har mulighed for at få udarbejdet et gratis personligt træningsprogram af en af vores dygtige instruktører.

Her vil du blive introduceret for de relevante øvelser ud fra dit udgangspunkt og din målsætning med træningen.

Som medlem af Fysisk Form tilbyder vi dig desuden gratis opfølgning og videreudvikling af dit træningsprogram.

### HOLDTRÆNING

Vi har altid mange forskellige holdtilbud. Det er gratis at deltage på hold, når man er medlem af Fysisk Form.

Prøv f.eks. Pilates, Yoga, Stram Op eller TRX og Crossfit. Se den aktuelle holdplan på [www.fysiskform.dk](http://www.fysiskform.dk).

### PERSONLIG TRÆNING

Vi tilbyder personlig træning til byens bedste priser:  
3 x 1 time: 1050 kr. - 5 x 1 time: 1500 kr.



# FYSISK FORM

PRIS PR. MÅNED KUN:

KUN  
**319,-**

## GRATIS

- PROGRAMLÆGNING
- HOLDTRÆNING
- MÅLING AF BMI, BODYAGE MV.

## MASSER AF HOLD

- YOGA • PILATES
- CROSSFIT
- STRAM OP
- PULS OG STYRKE



[WWW.FYSISKFORM.DK](http://WWW.FYSISKFORM.DK)

VESTERBROGADE 95A | 1620 KØBENHAVN V | TLF: 3331 2220  
LYNEBORGGADE 9 | 2300 KØBENHAVN S | TLF: 3254 1799  
LANDSKRONAGADE 68 | 2100 KØBENHAVN Ø | TLF: 3840 4500