

Fitness

CrossFit®

Yoga & pilates

BodyBike & zumba

Fællesskab & hygge

Personlig træning

BoxFit & Tabata

Puls & styrke



GILLELEJE FITNESS

Velkommen til Gilleje Fitness

Gilleje Fitness er et træningscenter med plads til alle.

Vi er et hus, som ønsker, at alle skal føle sig velkomne uanset alder, kondition og særlige interesseområder; om det er fitness, vægte, yoga, pilates eller cirkeltræning.

Vi ønsker at balancere vores center mellem både puls og ro, styrke og afslapning, det hårde med det bløde.

Vi har høj "hygge-faktor", varm kaffe på kanden og Ibiza-lounge musik i højttalerne, hvis det blot er det, man ønsker at hygge sig med.

Vi er engagerede i, hvilke indtryk vores medlemmer efterlades med fra de går ind i huset, til de forlader det igen. Vi lægger derfor særlig vægt på, at vores medarbejderstab består af veluddannede, professionelle trænere og instruktører, der kan varetage medlemmernes forskellige behov og lyster.

Det er vigtigt for os, at vi kan møde den enkelte i øjenhøjde og i sin individuelle træningsproces. Samtidig med en høj grad af faglighed lægger vi vægt på, at vores træningsudstyr og udbud er professionelt, sikkert og meget varieret. Vi er opmærksomme på løbende at forny og vedligeholde faciliteterne samt have et stort varieret udbud af hold med op til 45 holdaktiviteter om ugen.

Vi indgår i lokale samarbejdsnetværk på tværs af virksomheder, foreninger og lokale aktiviteter, med formål om at tilbyde vores medlemmer den bedste service og gøre en lokal forskel.

Vi glæder os til at byde dig velkommen.

Bedste hilsner fra
Ane, Bitten, Frederik og Troels

Vision

Med en grøn og bæredygtig tilgang vil vi skabe et fitnesscenter, som omfavner hele lokalmiljøet, og hvor der er plads til alle uanset alder, kondition og interesse. Gilleje Fitness er et åbent center, hvor vi møder medlemmerne i øjenhøjde, med udgangspunkt i den enkeltes behov.

Vi balancerer Gilleje Fitness' aktiviteter og udtryk mellem krop og sind for at stimulere og inspirere til, at vores medlemmer passer godt på sig selv og sit helbred på alle parametre. Sundhed skal være velvære på det sociale, mentale og fysiske plan.



Hold

Vi har fokus på at tilbyde spændende og varierende holdtræning med op til 45 hold om ugen. Der er hold med forskellige fokusområder – alt fra kondition, forbrænding, styrke og opstramning til balance i krop og sind. Der kører ligeledes sæsonbetonede hold og udendørstræning, hvor vi blandt andet benytter vores egne udendørsfaciliteter, strand eller skoven i Gilleleje.

Pilates

Der trænes udholdenhed, styrke, smidighed, vejrtrækning og kondition. Hele kroppen styrkes, alt fra fod- til øjen- muskler og ikke at forglemme lattermusk- lerne. På alle pilates hold sluttes der af med yogainspirerede stræk, afspænding og en let meditation. Det reducerer stress i både krop og sind. Med kodeord som kontrol, koncentration, stabilitet, flydende bevægelser og vejr- trækning, bliver du guidet igennem øvelserne. Der lægges nøje vægt på placering af rygsøjle og bækken under øvelserne. Resultatet er en stærk, smidig og velfungerende krop. Vores instruktører vil guide dig, så øvelserne bliver udført korrekt, og de vigtige muskelgrupper trænes.

Body Fit

BodyFit er styrketræning til hele kroppen. Der arbejdes med tungere vægt og færre gentagelser, som du kender fra fx Stram Op. Timen er tilrettelagt, så der trænes alle de store muskelgrupper og opnåes et maksimale udbytte af træningen.

Zumba

Zumba er en danseform, som udøves til latinamerikansk musik. Dansetrinene har inspiration i latinamerikanske danse som salsa, samba og merengue. Zumba er bygget op i små bidder, så du ikke behøver at huske så meget ad gangen. Derfor kan alle være med. Det er fremragende cardio-træning. Forbrænd kalorier mens du har det sjovt. Zumba er en "feel-happy" træning, der er god for både din krop og dit sind.

Yoga

Yoga er nogle fysiske og mentale øvelser, der fokuserer på at være til stede i nuet, og derigennem få en stærkere krop og mere mentalt overskud i form af energi og glæde. Yoga virker afstressende, og de fysiske øvelser kan afhjælpe skavanker lige fra ondt i ryggen og hovedpine til fordøjelsesproblemer og søvnbesvær.

Roning

I samarbejde med Gilleleje Travalje Roning tilbyder vi ro-hold fra maj til oktober.





Cirkel Intense

Dette hold er en blanding af funktionel øvelser, cardio-træning og styrkeøvelser ved brug af anderledes og sjove redskaber. Der arbejdes med udholdenheds grænser og styrke på et højere plan. Øvelserne gradueres efter niveau.

Tabata

Tabata er intervaltræning, hvor der på skift køres henholdsvis 20 sek. intensiv træning og 10 sek. hvile. Timen tilrettelægges så hele kroppen trænes igennem. Det er en supersjov time, hvor man får sved på panden!

Puls & Styrke

Puls & Styrke kombinerer styrke- og konditionstræning. Det er en intensiv time med masser af energi, hvor du får trænet hele kroppen. Instruktørerne har frie tøjler, og denne time kan derfor opbygges på mange måder. For dig betyder det, at du får en alsidig, god og varieret træning af vores forskellige instruktører.

Body Bike

Bike er den ultimative konditionstræning. Træningen sigter mod at komme i god form samt styrker iltoptagelse og give mere overskud i hverdagen. I Gilleleje Fitness benyttes appen BODY BIKE SMART.

Senior-Træning

Som senior er det vigtigt, at man holdersig fysisk aktiv for at holde livskvaliteten oppe og minimere risikoen for sygdomme. Træningen er i et hyggeligt, trygt og uformelt miljø, hvor alle kan føle sig velkomne uanset alder, køn og træningsbaggrund. Det er træning for hele kroppen i form af kredsløbs- og muskeltræning, samt træning af balance og stabilitet.

BoxFit

Timen er en kombination af slag-, styrke- og konditionstræning. En effektiv time med høj intensitet hele vejen igennem. Box'fit forbedrer både din teknik, styrke og kondition gennem effektive øvelser fra fitness-verdenen og den traditionelle bokseverden.



Bike-sal

Kom og fornem den gode stemning og det høje humør kombineret med en effektiv og motiverende træning. Følg med og trak din workout på mobilen.



Body Bike

Body Bike appen giver brugerne mulighed for at måle og gemme dine præstationer ved hvert træningspas – under træningen såvel som efter træningen.

Appen viser: Power (watt), % af MAP, % af FTP, puls, kadence, afstand og forbrændte kalorier – som nuværende, gennemsnitlige og maksimale værdier.

Appen holder også styr på alle dine tidligere træningspas og registrerer eventuelle forbedringer. Du kan nemt spore din udvikling og se, hvordan dine præstationer forbedres over tid.

Appen er designet til at give dig et motiverende og informativt redskab til at se og optimere din træning, uanset dit erfaringsniveau.



Body Bike Smart +

Med Body Bike Smart+ kommer du i god form, styrker din iltoptagelse samt opnår mere overskud i hverdagen.

Vi har i Gilleleje Fitness installeret mere end 20 stk. Body Bike Smart+ cykler. Cyklerne er helt unikke, robuste og bæredygtige.

Din energi går nemlig ikke til spilde på en Body Bike. Pedalomdregningerne skaber energi, og dit hårde arbejde på cyklen går direkte ind i din smartphone og oplader batteriet. Du laver altså selv den strøm du bruger på cyklen. Du kan derfor trampe i pedalerne med god samvittighed uden at belaste miljøet.





GILLELEJE CROSSFIT®

NORDKYSTENS ENESTE OFFICIELLE
CROSSFIT CENTER MED LICENS FRA
CROSSFIT INC. USA.

VERDENS BEDSTE TRÆNING

Helkropstræning

CrossFit fokuserer på funktionelle bevægelser, der arbejder med hele kroppen. Dette hjælper med at opbygge en stærk og velafbalanceret fysik.

Fællesskab

CrossFit-fællesskabet er kendt for sin stærke og støttende kultur. Du træner sammen med andre, hvilket kan øge motivationen og skabe venskaber. Der er en inkluderende og stærk gruppekultur, hvor alle føler sig velkomne og støttet.

Kom i god form

CrossFit programmer er kendt for deres høje intensitet, hvilket betyder, at du kan få en effektiv træning og skubbe både til styrken og konditionen.



CrossFit® er kendt som evidensbaseret fitness, og måske verdens bedste træningsmetode, Det er udfordrende og sjovt, hvilket gør træningen til en fornøjelig oplevelse.

CrossFit involverer desuden en bred vifte af øvelser og træningsformer, så du keder dig aldrig. Dette hjælper også med at forhindre overbelastning. CrossFit-programmer kan tilpasses til alle fitnessniveauer, fra begyndere til eliteatleter.

Hvordan booker jeg hold?

Book dine hold på vores app eller på computeren.
Find download-guide og booking-procedure på vores hjemmeside.

APP

Følg med inde på appen - her kan du:

- Foretage booking og afmelding af hold
- Se hvilke hold du kan tilmelde dig flere uger frem
- Søge efter specifikke hold eller instruktører
- Kigge på din træningshistorik
- Se status på medlemskab eller antallet af klip

Zoom/online træning

Der er helt op til 100 pladser på hvert hold og man kan tilgå holdene direkte på sin computer, smartphone eller tablet.

For at deltage skal man downloade appen/programmet ZOOM cloud meetings på sin smartphone (download på App Store) eller på sin computer (www.zoom.us). Book din plads på appen, hop ind på vores ZOOM-link og husk at tænde/skrue op for lyden, så er du klar til at give den gas med dine instruktører.



STYRK DIN KROP OG DIT HELBRED



Styrketræning bidrager til at forbedre livskvalitet ved at øge fysisk formåen og uafhængighed.

MENTAL SUNDHED

Stressreduktion

Træning, herunder styrketræning, frigiver endorfiner, der kan reducere stress og forbedre humøret.

Bedre selvtillid

At opnå styrketræningsmål kan øge selvtilliden og selvværdet.

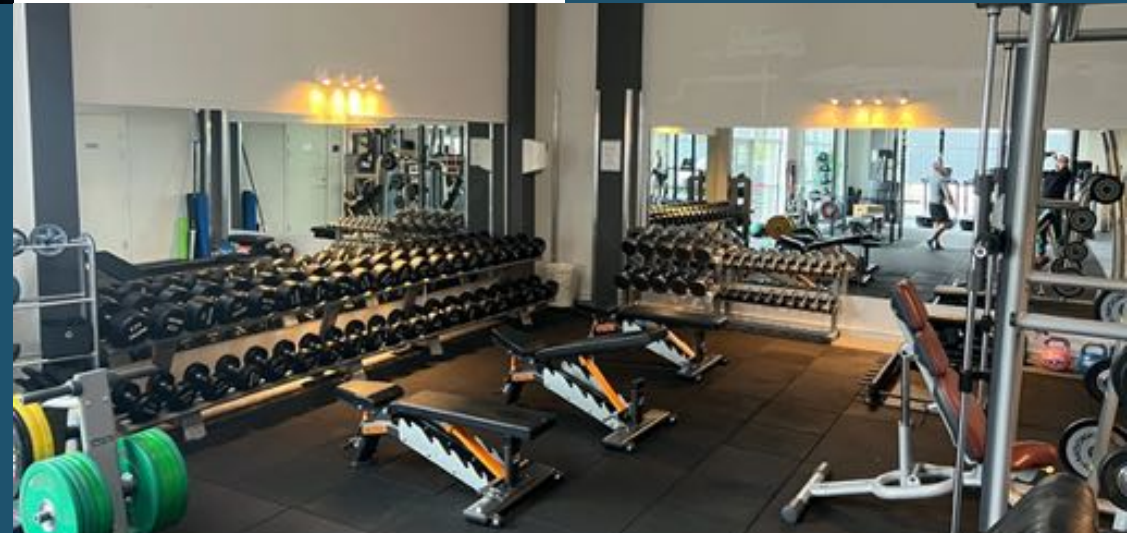
FORDELE

Styrketræning har rigtig mange sundhedsfordele, og her er blot nogle af disse:

Muskelopbygning
Styrketræning hjælper med at opbygge og vedligeholde muskelmasse, hvilket kan øge stofskiftet og forbrænde flere kalorier.

Knoglestyrke
Modstanden fra vægtene i styrketræning øger knoglemineraliseringen og hjælper med at forebygge knogleskørhed.

Ledstabilitet
Styrketræning styrker de omgivende muskler og sener omkring leddene, hvilket kan reducere risikoen for skader samt forbedre mobiliteten.



Generel sundhed

Styrketræning har mange fordele for vores generelle sundhed, herunder vægtkontrol, forbedret insulinfølsomhed, fremme af hjertesundhed, forbedring af kropsholdning og balance samt en positiv indvirkning på aldringsprocessen og livskvaliteten.

Anbefalinger

undhedsstyrelsen anbefaler styrketræning til alle aldersgrupper for at vedligeholde eller styrke musklerne og knoglerne. Husk at styrketræning aldrig er for sent og kan tilrettelægges til den enkeltes niveau - det er for alle, og vi skal nok hjælpe dig!

PROFESSIONELLE FACILITETER

Vi tror på, at det er vigtigt at tilbyde vores medlemmer forskellige muligheder og variation i deres træning, så de kan opnå deres individuelle mål og holde sig motiverede og engagerede i deres træning. Vi vil derfor stræbe efter at tilbyde en bred vifte af træningsmuligheder, som passer til forskellige præferencer og mål. Vi ønsker at skabe en unik og inspirerende atmosfære i vores center, hvor vores medlemmer kan føle sig motiverede og udfordrede i deres træning.



Nemt og ligetil

På de fleste maskiner kan vægten justeres i små intervaller på 2,3 kg ved at dreje på den gule knap. Nogle tunge maskiner, som f.eks. skulderpres, har indbygget kontravægt, hvilket betyder, at brugerne kun behøver at løfte vægtstakken. Dette er specielt nyttigt for ældre og svage brugere, der ønsker en lav startvægt. Vi tilbyder et bredt udvalg af maskiner, der træner forskellige muskelgrupper, hvilket giver en varieret træning. Dette kan bidrage til at forhindre træthed og øge motivationen til at fortsætte træningen.

Vi er fuldt udstyret med ergonomisk korrekte, let-betjente og komfortable styrkemaskiner til træning af hele kroppen. Derudover nye og energivenlige løbebånd og crosstrainers, motionscykler og romaskiner. Har du som medlem behov for træningsvejledning og programlægning, så siger du bare til.

Udstyr og faciliteter er alfa omega. Derfor tilbyder vi de bedste brands fra hele branchen, bl.a. Cybex, Techno Gym, Matrix, Titan Life, Sports Art og Concept 2.



Oplev den gode stemning

Frivægte, maskiner, kabelstativer og squat-racks, Ibiza house music, dæmpet belysning og store spejle.



Ét eksklusivt medlemskab

Med et premium medlemskab kan du nyde pool inde og ude, spa og sauna, og træne på alle vores lokationer i Gilleleje og Hornbæk.



Pool, sauna & minigolf

Efter en god omgang træning eller en hektisk dag på arbejdet er selvforkælelse fortjent - i vores faciliteter hos Kysthusene Gilleleje.



Samarbejde siden 2021

Samarbejdet mellem Gilleleje CrossFit og Kysthusene Gilleleje startede i 2021, hvor CrossFit træning blev en integreret del af Kysthusenes faciliteter. Med vores eksklusive medlemskab kan du nu træne i både Gilleleje Fitness, Hornbæk Fitness og Gilleleje CrossFit, så meget du ønsker. Der er et begrænset antal premium medlemskaber tilgængelige. Slå til nu inden ventelisten starter.

Generelle åbningstider

Alle ugens dage:
Kl. 8 - 20 (uge 26 - 31).
Kl. 8 - 18 (uge 32 - 42).
Kl. 8 - 16 (uge 43 - 25).

Indendørs pool, spa og sauna er åbent året rundt. Udendørs pool holder vinterlukket fra september/oktober måned. Åbningstiderne administreres af receptionen i Kysthusene Gilleleje.

Kysthusene Gilleleje

Kysthusene Gilleleje er et konference- og feriecenter beliggende i smukke natur- og strandomgivelser ved Gilleleje. Udover at være et populært sted for professionelle konferencer, møder og team building, er det også ideelt til ferieophold, festlige begivenheder og middage - samt træning og wellness gennem vores premium medlemskaber.

Faciliteter i Kysthusene

Begge pools er det perfekte sted at træne i vand, svømme et par baner eller bare slappe af i. Med adgang kan du også træne i vores CrossFit lokaler. Kysthusene byder også på beachvolley, fodboldmål, minigolf på en 12-hullers moderne bane samt akvitetsrum med billard, bordtennis og bordfodbold.

PRISER OG MULIGHEDER

MEDLEMSKAB

289 kr/md

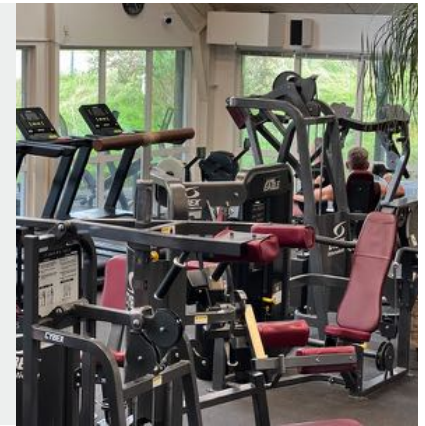
Fri fitness og holdtræning i Gilleleje Fitness. Gratis træningsvejledning og opstartsprogram.



MEDLEMSSKAB INKL. HORNBAEK

289 kr/md

Fri fitness og holdtræning i Gilleleje Fitness. Gratis træningsvejledning og opstartsprogram.



JUNIOR EL. STUDERENDE

249 kr/md

Fri fitness og holdtræning i Gilleleje Fitness. Gratis træningsvejledning og opstartsprogram.



MEDLEMSKAB INKL. CROSSFIT

369 kr/md

Fri fitness og holdtræning i både Gilleleje Fitness, Hornbæk Fitness og Gilleleje CrossFit® i Kysthusene. Derudover adgang til wellness-faciliteter.



SENIOR/FOLKEPENSIONIST

249 kr/md

Fri fitness og holdtræning i Gilleleje Fitness. Gratis træningsvejledning og opstartsprogram.



PREMIUM WELLNESS

369 kr/md

Fri fitness i alle tre centre og 100 ugentlige holdtræninger samt adgang til wellness-faciliteter i Kysthusene med pool, sauna og spa.



PRISER OG MULIGHEDER

DAGSBILLET

89 kr

Fri fitness og holdtræning i Gilleje Fitness. Anbefalet til feriegæster eller prøvetræning. Gyldighed samme dag som køb.



KLIPPEKORT

FRA 375 KR

Fri fitness og holdtræning i Gilleje Fitness. Anbefalet til fx. sporadisk træning eller sommerhusgæster. Gyldighed 5 måneder.



UGEKORT

199 KR

Fri fitness og holdtræning i Gilleje Fitness i én uge. Anbefalet til feriegæster. Gyldighed 7 dage fra køb.



MÅNEDSKORT

199 KR

Fri fitness og holdtræning i Gilleje Fitness i én måned. Anbefalet til feriegæster. Gyldighed 30 dage fra køb.



REFORMER PILATES (HORN BÆK)

FRA 125 KR

Få styr på ryggen og smerterne med denne effektive og populære core-træning. Små hold med professionelle undervisere. Kun i Hornbæk centeret.



PERSONLIG TRÆNING

FRA 699 KR

Få en personlig træner, som optimerer din træning, og hjælper dig med at opnå dine sundhedsmål, om det er muskelvækst eller vægttab.



Personlig træning

Vi målretter vores træning mod dine personligemål og sikrer dig størst mulig effekt af din indsats.

Vores personlige trænere i Gilleleje og Hornbæk Fitness er højtuddannede og erfarne specialister på forskellige områder inden for træning og fitness. Vi tilbyder et bredt udvalg af personlige trænere med forskellige specialiseringer, herunder styrketræning, konditionstræning, vægttab, skadesforebyggelse, genoptræning og meget mere. Vores personlige trænere er passionerede omkring deres arbejde og har en tilgang til træning, der er skræddersyet til hver enkelt kundes behov og mål.

- Få mere energi og overskud
- Spar tid - effektiviser din træning
- Skræddersy en træningsplan
- Vejlede dig omkring kost
- Vægttab
- Opbygge muskler
- Øge motivation
- Øge styrke og kondition
- Genoptræne efter skade

Beslut dig for dit mål



Lav en plan med din personlige træner



Kom i gang med træningen



Hold planen og hold motivationen med din personlige træner



Du når dit mål



Vejledende priser

Personlig træning 1 session	DKK 699
Personlig træning 5 sessioner	DKK 3499
Personlig træning 10 sessioner	DKK 6999

Personlig træning

Vores personlige trænere i Gilleleje og Hornbæk kan hjælpe dig med at nå dine mål på en sikker og inspirerende måde. Din personlige træner sætter sig ind i dine behov og forudsætninger og skræddersyr, sammen med dig, en træningsplan, der passer til dine mål og ambitioner. Planen tilpasses undervejs i takt med, at du når dine delmål. Jo før du kommer i gang, desto tættere er du på dine mål. Er du sikker på, at du får det optimale ud af din træning, eller kunne lidt kyndig vejledning være en hjælp?

En af årsagerne til de manglende resultater kan være at du altid træner det samme program, altid med samme vægt, altid løber den samme rute eller med samme hastighed på løbebåndet. Her kan den personlige træner lave et program til dig der sørger for at din krop bliver tilpas udfordret, at du hurtigt ser de ønskede resultater. Du er altid velkommen til at kontakte os om en gratis konsultation.



Min målsætning

Mit overordnede mål: _____

Mine delmål

Første delmål: _____

Andet delmål: _____

Jeg _____ lover _____ , at jeg gør det.

Underskrift: _____

Husk dine mål skal være specifikke, målbare, acceptable, realistiske og tidsbestemte!



Good vibes, good times





Bæredygtig drift er noget, som er et stort fokus i vores forretningsgang. Vi har siden 2020 skåret 60-80 % af vores strømforbrug med solceller og LED-lamper.

De fleste af vores cardio-maskiner (Cykler og CrossTrainers) er udskiftet fra strømkrævende til selvkørende.



Vores brusere bruger kun 6-7L vand i minuttet. Vores kaffe har flere certificeringer, herunder fair trade, og vores kaffekopper er bionedbrydelige. Vi lader biodiversitet vokse på vores matrikler og støtter hvert år lokale affaldsopsamlingsaktiviteter.

BÆREDYGTIGHED

Vi ønsker at gøre en forskel og vi handler derfor på vores intentioner.

Nogle af FN's verdensmål i vores daglige virke



Nr. 3 Sundhed og Trivsel for alle

Sundhedsfremmende aktiviteter, forebygger sygdomme og øger trivsel. Derfor ønsker vi at skabe et fællesskab for alle personer, i alle aldre, uanset baggrund.



Nr. 5 Ligestilling mellem kønnene

Vi arbejder på at skabe et miljø, der er inkluderende og støttende for alle medlemmer uanset køn, seksualitet og kønsidentitet samt at have lige mange kvinder og mænd repræsenteret i vores team.



Nr. 8 Anstændige jobs økonomisk vækst

Vi ansætter lokale medarbejdere og bruger lokale leverandører. Vi udvikler løbende vores medarbejdere, støtter lokale foreninger og deltager aktivt i erhvervsarbejdet i lokalsamfundet.



Nr. 12 Bæredygtig produktion og forbrug

Vi bruger energieffektive løsninger og genanvender materialer. Desuden tilbyder vi træningsudstyr af høj kvalitet og holdbarhed for at mindske affald og forbrug af ressourcer.



Nr. 13 Klimaindsats

Vi bruger solceller, LED lys og tilskynder medlemmer at bruge cykel eller gå til træning. Desuden tilbydes træningsprogrammer, der fokuserer på udendørstræning og mindre brug af træningsudstyr.

Holdånd & hygge

Vi gentager, som vi startede med at fortælle: Gilleleje Fitness er et træningscenter med plads til alle.

Alle er forskellige med hvert deres behov, og derfor modtager vi også dagligt mange forskellige spørgsmål.

Kan jeg få lagt et træningsprogram eller få en vejledning i maskinerne?

Hvornår har I åbent?

Jeg er i sommerhus, kan jeg komme og træne hos jer?

Hvad koster en dagsbillet?

Gælder mit medlemskab til både Gilleleje og Hornbæk Fitness?

Hvorfor er der forskel på prisen i Gilleleje og i Hornbæk?

Jeg oplever der er ventelister på hold. Hvad gør jeg?

Jeg har mistet mine AirPods, trøje, rejsekort eller andet. Hvad gør jeg?

Har I låse på jeres skabe?

Hvordan kommer jeg i kontakt med jer eller en bestemt instruktør?

Mange af de oftest stillede spørgsmål kan man finde svar på ved at besøge vores hjemmeside, eller sende os en mail.



Fem Tips

der kan være med til, at du når dit mål:

1. Start langsomt med små livsstilsændringer.
2. Split dine ultimative mål ind i del-mål.
3. Vær tålmodig – Rom blev ikke bygget på én dag.
4. Motivation kan komme og gå, så find også disciplinen frem!
5. Husk, vi er der altid til at hjælpe dig. Din succes er vores succes.

Åbningstider

Alle dage, inkl. helligdage
(for medlemmer) 05:00 - 22:00

Generelle bemanningstider

Mandag - torsdag: 09:00 - 12:00

16:00 - 19:00

Fredag

10:00 - 12:00

Gilleleje Fitness

Fiskerbakken 21

3250 Gilleleje

info@gillelejefitness.dk

www.gillelejefitness.dk

**Brochure 2023*

Se altid website for ny information