

The logo features the word "FORM" in a bold, black, sans-serif font, centered within a light blue oval with a dark blue border. Below this, the words "HUD & SPA" are written in a black, serif font.

**FORM**  
HUD & SPA



## Välkommen till Form Hud & Spa

*Form Hud & Spa är din oas för lyx, mitt i city, i vardagen. Vi hjälper dig att ladda batterierna och får dig att stråla genom olika behandlingar så som ansiktsbehandling, massage, LPG, IPL-laser, fotvård, kosmetisk tatuering, kroppsbehandlingar, alla behandlingar skräddarsys efter dina behov och önskemål. När du besöker oss har du även tillgång till bastu och träning i vårt gym, som erbjuder det senaste inom träning i en toppmodern anläggning.*

*Välkommen till oss  
Jaana med personal*



## ANSIKTSBEHANDLINGAR

*Ansiktet mår bra av en riktig djuprengöring, huden stimuleras och tillförs energi. Huden blir fräschare och återfår sin naturliga lyster. Fina linjer tunnas ut, döda hudceller försvinner och porer förminskas. Djuprengöring och näring gör även att huden lättare tillgodogör sig effekten av vårdande och dagligt använda produkter.*

### Aroma ansiktsbehandling

Om du vill ha en hundra procentigt naturlig skönhetscocktail av vitaminer och proteiner som återupplivar huden och mättar den med fukt är detta behandlingen för dig. Dessutom anpassar vi behandlingen efter din hudtyp. I behandlingen ingår: Ryggmassage, rengöring, hudanalys, peeling, aromapressur, aromadränage, aromatisk massage, ansiktsmask, arm- och handmassage, brynformning. Avslutande behandlande kräm.  
80 minuter 750 kronor  
50 minuter 595 kronor (utan ryggmassage)

### Klassisk ansiktsbehandling

En behandling inriktad på resultatet som anpassas efter din hudtyp. I behandlingen ingår: Ryggmassage, rengöring, hudanalys, peeling, ånga, porrengöring, brynformning, ansiktsmassage, mask. Avslutande behandlande kräm.  
50 minuter 595 kronor (utan massage)  
80 minuter 750 kronor  
80 minuter 1 050 kronor, med hudslip

### Ansiktsbehandling med lyft effekt

Ansiktsbehandling med "lifting"-effekt. En avkopplande behandling med effektiva resultat, med hjälp av LPG lymfdrenage får du omedelbar effekt så som spänstgivande behandling, återfuktande och minimerade linjer. I behandlingen ingår: rengöring, peeling, formning av bryn, lymfdrenage, mask samt avslutande kräm.  
80 minuter 950 kronor  
Kur 10 ggr x 60 minuter 6 000 kronor LPG Kur.

### Tilläggsbehandlingar

Hudslipning, handmassage, fotmassage, ryggmassage, skalpmassage, frans & bryn färgning, specialmask, exfoliering (syrabehandling), fötter.  
Pris från 50 kronor

### Vackra ögon

Frans- och brynfärgning under behandling	150 kronor
Frans- och brynfärgning inklusive brynformning	295 kronor
Fransfärgning inklusive brynformning	250 kronor
Fransfärgning	200 kronor
Brynfärgning inklusive brynformning	200 kronor
Brynformning	150 kronor

## MAKE UP

Lätt dagsmakeup	395 kronor
Kvällsmakeup	595 kronor
Make up till fest eller bröllop	895 kronor (inkl prov make up)





# FÖR MANNEN

## Gentlemens behandling

Ansiktsbehandling som ger dig en fräsch, ren hud, med ryggmassage. I behandlingen ingår: Ryggmassage, rengöring, peeling, porrengöring, brynformning, massage, fuktgivande mask, handmassage, behandlande kräm.

50 minuter 595 kronor (utan massage)

80 minuter 750 kronor

80 minuter 1 050 kronor med hudslip

## Maratonfötter

En fotbehandling som får dina fötter att kännas som bomull. I denna fotbehandling ingår: Fotbad, vård av naglar och nagelband, skonsam filning, fotmassage.

40 minuter 450 kronor (utan massage)

50 minuter 550 kronor

## Mannen i karriären

Kroppen skrubbas från topp till tå, därefter läggs en utrensande alginpackning för att avslutas med skön ryggmassage som mjukar upp stela och spända muskler.

80 minuter 750 kronor

## Ny Man

Kroppen skrubbas från topp till tå, därefter njuter du av ett varmt, skummande bad med jetstrålar. Under tiden läggs en ansiktsmask samtidigt som du får en härlig skalpmassage. Avslutas med skön ryggmassage som mjukar upp stela och spända muskler.

80 minuter 750 kronor

## Mannen i farten

Kroppen skrubbas från topp till tå, sedan njuter du av en helkroppsmassage.

80 minuter 750 konor

## Kung för en dag

Dagen inleds med klassisk helkroppsmassage som löser upp stela leder och ömma muskler. Därefter en ansiktsbehandling, noga utvald för män, som väcker huden till liv. Till sist får du fotbehandling, vilken får dina fötter att kännas som nya. Inkl. lunchbiljett.

2,5 timmar 1 650 kronor

# DUO BEHANDLING

*Ta med någon du tycker om och upplev en härlig och avkopplande stund tillsammans där ni, under behandlingen är två personer i samma rum och en terapeut tar hand om er växelvis. Medtag badbyxor/bikini.*

## Forms duo kropp

Växelvis njuter ni av både kurbad och en avslappnande spaimassage.

70 minuter 395 kronor per person

50 minuter 595 kronor för en person (singelbehandling)

## Forms duo ansikte

Växelvis njuter ni av både ett kurbad och en ansiktskur. (rengöring, peeling massage)

70 minuter 395 kronor per person

50 minuter 595 kronor för en person (singelbehandling)

## Fot deluxe duo

Samtidigt som ni serveras en kopp te eller kaffe, njuter ni växelvis av fotkur med fotbad, benpeeling, fot- samt handmassage.

395 kronor per person,

595 kronor för en person (singelbehandling)

## Chokladdröm duo

En lyxbehandling för chokladälskaren. Njut av den ljuvliga doften av choklad som fyller Era sinnen. Växelvis njuter ni av ett kurbad med chokladolja och en chokladmassage.

70 minuter 550 kronor per person

50 min 750 kronor för en person (singelbehandling)



# KROPP & MASSAGE

*En massage för ren avslappning eller hjälp med muskulära problem. Antingen väljer du en djupgående massage som minskar muskelspänningar i kroppen och lindrar smärta i axlar, rygg och nacke. Denna massageform hjälper även vid träningsvärk och gör att du får mer ut av din träning.*

## Kurbad med ansiktsmask

Det börjar med ett varmt bad med jetstrålar, under tiden njuter du av rengöring, ansiktsmask samt skalpmassage. Behandlingen avslutas med kroppslotion. Medtag badbyxor/bikini.  
25 minuter 395 kronor

## Energikuren

Kuren börjar med ett skummande kurbad med jetstrålar. När musklerna är varma får du en djupgående massage som löser upp spänningar och ökar blodets genomströmning. Behandlingen avslutas med body lotion. Medtag badbyxor/bikini.  
50 minuter 595 kronor

## Kroppspeeling

Peelingen peelar bort torr hud och ger ny lyster åt huden. Behandlingen avslutas med body lotion.  
25 minuter 395 kronor

## Topp till tå

Vårdande kur som gör dig lika len i själen som i huden. Behandlingen börjar med en peeling som följs av en skön ryggmassage och därefter en utrensande alginpackning. Under tiden får ansiktet rengöring, peeling, mask och ansiktsmassage.  
80 minuter 750 kronor



## Chokladdröm

En lyxbehandling med choklad. I behandlingen ingår: peeling, chokladmassage och ansiktsmask.  
80 minuter 895 kronor  
50 minuter 750 kronor (ej peeling))

## Ren & len

En total avslappning för kropp och själ där huden peelas ren och ett aromatiskt balsam masseras in över hela kroppen. Därefter läggs en vit lera som verkar under en värmefilt. Under tiden leran verkar får du en rengöring, peeling, mask och ansiktsmassage. Behandlingen avslutas med ett kurbad och body lotion.  
80 minuter 750 kronor

## Drömkuren

Vår mest exklusiva kurbehandling, en lyxkur utöver det vanliga och den perfekta presenten. Våra terapeuter tar hand om och behandlar dig från topp till tå. I behandlingen ingår: peeling, lerinpackning, kurbad, fotbehandling, ryggmassage, ansiktsbehandling. Ingår lunchbiljett.  
3,5 timmar 2 500 kronor.

## Forms lyx

En behandling utöver det vanliga, koppla av och stäng av mobilen så tar terapeuterna hand om dig. I behandlingen ingår: peeling, Kurbad, Ryggmassage, skraddarsydd ansiktsbehandling. Ingår lunchbiljett.  
2,5 timmar 1 650 kronor

## Svensk klassisk massage

Hel- eller halvkroppsmassage som löser upp spänningar och ger dig en behaglig och skön avkoppling.  
25 minuter 350 kronor  
50 minuter 595 kronor  
80 minuter 750 kronor

## Sportmassage

Behandlande djupgående massage för dig med spänningar, värk eller andra idrottsrelaterade problem såsom huvudvärk, muskelknutor och triggerpunkter.  
25 minuter 350 kronor  
50 minuter 595 kronor  
80 minuter 750 kronor

## Aroma massage

Den optimala massagen där målet är total avslappning. Massagerörelserna är mjuka, harmoniska och stressreduceringen är total när vi använder oss av aromatisk balsam.  
25 minuter 350 kronor  
50 minuter 595 kronor  
80 minuter 750 kronor

## Skalp- och ansiktsmassage

25 minuter 350 kronor

## Fot- och benmassage

25 minuter 350 kronor

## Massage med varma stenar

Avslappnande massage med varma lavastenar och svala marinastenar.  
50 minuter 595 kronor  
80 minuter 750 kronor

## Gravidmassage

Totalt välbefinnande för dig som är gravid.  
50 minuter 595 kronor  
80 minuter 750 kronor

## Massage special

Helkroppsmassage med ansiktsrengöring, peeling, mask samt skalpmassage.  
80 minuter 750 kronor

## FOTBEHANDLING

### Sköna fötter

En skön uppfriskande fotbehandling med en mjuk-görande peeling, fuktgivande lermask vilken masseras in. Under tiden du njuter får du en skön hand- och arm massage. Avslutningsvis smörjer vi in dina fötter med en härlig fotkräm.

25 minuter 395 kronor

### Traditionell fotvård

Fötter och nagelband trimmas upp samt filas och putsas. Behandlingen anpassas efter dina specifika behov. I behandling- en ingår även fotbad och avslutas med fot- och benmassage.

40 minuter 450 kronor

50 minuter 550 kronor

60 minuter 595 kronor inklusive lackning

### Fotvård Form de Luxe

Behandlingen inleds med fotbad och peeling. Därefter följer en fotbehandling som i den traditionella fotvården, vilken får dina fötter att kännas som bomull. Avslutas med en värmande eller svalkande lerinpackning och benmassage.

80 minuter 735 kronor

## VAXNING

Överläpp eller haka, 15 min	150 kronor
Överläpp och haka	250 kronor
Axill (armhålor)	250 kronor
Armar halva / hela	250 / 295 kronor
Rygg/bröst	350 kronor
Halva ben	350 kronor
Ansikte	från 250 kronor
Hela ben inkl bikini	595 kronor
Hela ben	550 kronor
Bikini	295 kronor
Brasiliansk vaxning	550 kronor
Brasiliansk var 4:e vecka	395 kronor
Hela ben inkl. brasiliansk	900 kronor

## SPA & BASTURITUAL

### Möhippa/svensxa eller en skön kväll i grupp

Basturitual för 6-20 personer. Er värdinna presenterar basturitualen som ni därefter utför på egen hand med en terapeut som guidar er. I basturitualen får ni njuta av bastubad, bodyscrub med scrubvante, duschgelé, schampo, balsam, bodylotion, rengöring, peeling, mask samt dagkräm för ansiktet. I ritualerna ingår lån av badrock, handduk och tofflor samt frukt och juice. Ritualen varar i två timmar.

Pris 350 kronor per person





## PRESENTKORT

### Gör någon glad – ge bort ett presentkort

Vi erbjuder presentkort på allt från hud- och spaupplevelser till produkterna för ansikte och kropp. Vet du inte vad du ska välja så köp bara ett på valfritt belopp så den lycklige får välja själv.

*Presentkortet köper du hos oss i Forms reception eller ring, så skickar vi det till dig eller till den som ska få det.*

## KLINIK BEHANDLINGAR

*Hösten 2010 lanserade vi vår nya avdelning för våra medicinska hudvårdsbehandlingar. På klinikavdelningen på FORM HUD & SPA har vi samlat högteknologi och kunskap som levererar i var behandling. Med omsorg har vi valt väl beprövade och dokumenterade utrustningar och produkter som vi erbjuder. Behandlingarna är för dig som har en mer krävande hud som behöver mer inriktad hudvård för kvalitetsförbättring. I dessa behandlingar arbetar vi enbart med medicinska hudvårdsprodukter, alternativa teknologier och apparatur för resultat-inriktade hudvårdsbehandlingar. Ett koncept med kraftfullare alternativ till de ordinarie hudvårdsrutinerna med produkter och behandlingar som vi erbjuder.*





# ANSIKTSBEHANDLINGAR

*Medicinska ansiktbehandlingar med kompletterande apparatur för maximal effekt vid olika hudtillstånd. Vi skräddarsyr för vart enskilt behov och behandlingsstillfälle.*

## Medicinsk inriktad ansiktsbehandling

För dig som har mer hudproblem eller vill ha en intensivare behandling. Omfattar rengöring, peeling, porrengöring, lätt hudslipning, serum, blåljus, mask samt avslutande kräm.  
80 minuter 1050 kronor

## Hudslipning

Effektiv mekanisk hudslipning (microdermabrasion) med kristaller och/eller glasbollar för mindre lokala områden. Motverkar åldranade, stimulerar cellförnyelse, ger din hud nytt liv och intensiv fukttilförsel. Reducerar ärr, rynkor och korrigerar pigmentförändringar och grovporig hud.  
30 minuter 595 kronor  
55 minuter 795 kronor  
Kur 5 behandlingar 3 625 kronor

## Acne behandling

Chromoterapi med blått ljus LED-ljus. Antiinflammatorisk stimulering. Lämpligt vid acnebenägen hy.  
25 minuter 350 kronor  
Kur 5 behandlingar 1475 kronor  
Tilllägg i annan behandling 200 kronor.

## Enerpeel

Enerpeel är CE-märkta kemiska peelingar med ett brett utbud och mer effektiva än traditionella AHA-behandlingar. Många hudtillstånd kan idag behandlas med dessa peelingar. Vi skräddarsyr din behandling. Dessa tillstånd kan vi behandla:

- Acne hud
- Rosacea och rodnadsbenägen hud
- Pigmentfläckar, solskador och melasma
- Hudfryngring
- Rynkreducering

	Behandling	Kurpris
Enerpeel PA tilläpptheter	995 kr/gång	795 kr/gång
Enerpeel SA Acne	995 kr/gång	795 kr/gång
Enerpeel MA Rosacea	995 kr/gång	795 kr/gång
Enerpeel HANDS Pigment	1 500 kr	
Enerpeel GA Åldrande	995 kr/gång	795 kr/gång
Enerpeel JR Pigment	1 000 kr/gång	900 kr/gång
Enerpeel NECK	1 500 kr	
Enerpeel EL Ögon		3 600 kr
TCA - Hudfryngring, Ärr, Pigment	3 500 kr	

Till behandlingen hör även för- och efterbehandlande hudvårdsprodukter från sychroline som tillkommer.

## Diatermi/Epilering (permanent hårborttagning)

Epilering är en effektiv och välbeprövad metod för att avlägsna oönskad hårväxt, mörka och ljusa hår. Vid epilering förs en mycket tunn steril engångsnål ner i hårsäcken, mild ström slås på. Detta i sin tur bränner bort blodkärlen nere i hårroten så att näringstillförsel stryps och på såvis hindrar strået att åter bildas.  
30 minuter 350 kronor  
45 minuter 525 kronor  
Fibrom (borttagning av hudvårtor) 30 minuter 450 kronor







## IPL/LASER

### IPL-behandlingar för generande hårväxt

Överläpp eller haka	700 kr	Stuss/rumpa	1 500 kr
Händer eller fötter	700 kr	Armar	från 1 500 kr
Magsträng	700 kr	Axlar/Nacke	från 800 kr
Halva ben	2 000 kr	Hela ben	4 500 kr
Armhål	700 kr	Hel rygg	2 500 kr
Bikini från	700 kr	Bröstkorg	1 500 kr
Brasiliansk	1 500 kr	Fläckvis hårväxt	700 kr
Lår	2 500 kr		

### IPL Käril eller Pigment

Enstaka fläck/käril	500 kr	Käril näsa	1 000 kr
Käril/pigment kinder	1 500 kr	Käril/pigment ansikte	2 000 kr
Pigment händer	1 000 kr		

### IPL Hudföryngring

Hudförbättring helt ansikte käril och pigment inklusive ansiktbehandling.

Lilla lyftet 5 700 kronor

4 behandlingar inkl. inledande 75 minuter ansiktbehandling  
(värde 8490 kr)

Stora lyftet 9 500 kronor

7 behandlingar inkl. 2 st inledande resp. avslutande 75 minuter  
ansiktbehandlingar. (värde 15 080 kr)

### Skin Rejuvenation/Hudföryngring

Hela ansiktet	2 000 kr	Hals	1 500 kr
Hela ansiktet med microdermabration	2 500 kr	Decoltage	1 500 kr
		Händer/fingrar	1 500 kr

## JUVÉDERM

### Juvéderm - Injektionsbehandling

Juvéderm® är den enda produktserien med naturliga, skonsamma fillers för behandling av ansiktets samtliga områden. Med Juvéderm® kommer din skönhet verkligen till sin rätt. Upptäck möjligheterna.

Juvéderm ultra - fina linjer och rynkor i ansiktet

Juvéderm volym - återställer hudens fyllighet och ger en slätare hy och ett mer ungdomligt utseende.

Juvéderm ultra smile - ett speciellt framtagen för din läppar. Resultatet blir ett vackert och naturligt leende.

Juvéderm Hydrate - återfuktar huden på djupet och ger ansiktet, händer och hals en frisk och naturlig lyster.

Boka tid för konsultation och pris.

## TATUERINGS- BORTTAGNING

*Nu kan vi hjälpa dig med att bleka bort en tatuering som du ångrar eller vill göra om. Vi använder oss utav den senaste och hittills mest effektiva tekniken för att blekalavlägsna tatueringar. Metoden är säker och internationellt beprövad.*

### Borttagning av tatuering

Behandlingarna görs som kur, vanligen 4-8 behandlingar varannan månad. Färgpigment, mängd och tatueringdjup avgör slutresultatet. Från 900 kronor per behandling

Boka tid för konsultation och pris.





# KOSMETISK TATUERING

## Vilka kvinnor vill ha kosmetisk tatuering?

Eftersom det är många kvinnor som önskar ett perfekt utseende 24 timmar om dygnet. De allra flesta orkar eller hinner dock inte att förnya sin makeup flera gånger per dag – det är dem som väljer kosmetisk tatuering. Men även kvinnor med ljus hudtyp, som vill få tydligare konturer kring läppar och bryn passar denna behandling utmärkt. En uttrycksfull mun hör till dagens skönhets-ideal, och genom små korrigeringar i läppen kontur kan munnen form justeras.

## När ska jag pigmentera?

När dina bryn är för ljusa, saknar hår eller alopecia

När du är allergisk mot vanlig makeup

När dina ögon tåras eller rinner ofta

När du idrottar

När din läppar har svaga eller oregelbundna konturer

När din läppar behöver förstöras eller förminska

När du vill framhäva dina ögon med eyeliner eller alopecia

När du vill att dina fransar ska se tätare ut

## Priser Long Time Liner

Ögonbryn 4 100 kronor

Eyliner 4 100 kronor

Läppar 4 100 kronor

Återbesök 900 kronor, inom två månader (1-2 besök rekommenderas)

Refill 1 800 – 2 500 kronor (efter fyra år, nysättning fullt pris)

Påfyllnad eller justering från andra salonger från 2 000 kronor.

# LPG ENDERMOLOGIE

LPG Endermologie® är en icke-invasiv behandling för att forma till områden på kroppen som inte vill ge med vare sig med hjälp av träning eller med diet. Det går inte att träna bort lokala fettdepåer eller celluliter och det finns ingen diet som kan få bort de heller. Behandlingen innebär att man med motoriserade rullar och vakum sträcker och knådar vävnaden. Resultatet blir en omformning av kroppen med en slätare hud. Andra positiva effekter är att lymfan stimuleras så att överflödiga vätska, slag och toxiner försvinner från vävnaden, muskulaturen mjukas upp och blodcirkulationen främjas.

## Lipomassage - Kropp

Reducerar fettdepåer, reducerar celluliter, gör huden jämnare och fastare, skulpterar, stramar åt huden.

Kur 14 ggr 8 995 kr                      7ggr 4 800 kr                      750 kr/gång

## Lift massage - Ansikte

Rynkreducering, ger ökad fasthet, lyfteffekt, minskar dubbelhaka.

Kur 10 ggr 6 000 kr    675 kr/gång

## Före/Efter kirurgiska ingrepp

Minskar svullnad, lindrar smärta, ökar blodcirkulationen, behandlar ärrvävnad/bearbetar ojämnheter

## Sport

Förberedelse inför prestation, väsentligt kortare läkningstid vid muskelbristning, kramp, stukning eller annan skada, förhindrar uppkomst av ärrvävnad, lindrar träningsvärk, återhämtning efter prestation, stretchar muskler vid stelhet på ett mycket effektivt sätt

LPG-behandlingen har omedelbar verkan på svullnad, smärta och rörelsebegränsning. LPG priser se mer på [www.formhudospa.se](http://www.formhudospa.se)





## Fria viktter

I vår friviktسال erbjuder vi traditionell styrketräning. Här kan du träna med bänk- och benpress, cable-cross, fria viktter, hantlar med mera. I friviktssalen har vi ett antal Pure Strength maskiner från Technogym. Pure Strength maskiner är säkra, effektiva och kraftfulla. Med flera års erfarenhet som officiell leverantör till de Olympiska Spelen har Technogym utvecklat maskinerna i nära samarbete med världens elitidrottare. Maskinerna är idealiska för de som vill ha det där "lilla extra" av träningen.

## Träningsrådgivning/Tester

Våra träningsrådgivare hjälper dig med upplägg och träningsprogram för just din träning. Vi erbjuder dessutom kroppsanalys, konditionstest, kostanalys, styrka & rörlighetstest.



## BARNPASSNING PÅ FORM

Vi finns här som en service till de föräldrar som tränar på Form. Vi tar emot barn i alla åldrar, och har öppet flera dagar och kvällar i veckan. Vi hoppas att barnen ska trivas tillsammans med oss, så att ni föräldrar kan koppla av och ha en skön stund när ni tränar. Om du som förälder vill, får du gärna följa med ditt barn första gångerna, som en liten inskolning!

## GRUPPTRÄNING

*Form erbjuder ett stort utbud av gruppträningspass med över 60 klasser i veckan ledda av cirka 30 välutbildade och engagerade instruktörer. Vare sig du är nybörjare, medel eller avancerad hittar du ett program som passar just dig och du ges alltid möjlighet att träna utifrån din egen nivå på passen. Förutom styrka och konditionspass erbjuds även pass med inriktning på mental hälsa, allt som ger dig en kropp och själ i harmoni. Att träna i grupp ger motivation och inspiration!*

## Cardio/Kondition

För Er som vill värma upp eller träna kondition så kan vi erbjuda marknandens bästa konditionsmaskiner. Vår konditionstrustning kommer från världsledande Technologym samt Cybex. Konditionssavdelningen är stor och består av löpband, stepmaskiner, crosstrainers, cyklar, cardio wave och roddmaskiner. De är lätta att förstå sig på, stabila, skonsamma och effektiva.

Det finns alltid personal på plats som visar hur de fungerar så att ni snabbt kommer igång med den träning som passar er.

## Styrkemaskiner

Våra träningsmaskiner levereras av Technologym som i dag är en av världens bästa tillverkare av träningsutrustning (officiella träningsredskapen för OS 2008 i Peking). Alla produkter från Technologym har utvecklat mot bakgrund av medicinsk forskning inom hälsa och välbefinnande, för alla nivåer av fysisk aktivitet. Alla användares behov, från nybörjare till elitidrottare, tas tillvara av Technologym. Här finns alla tänkbara träningsmöjligheter och våra tränare finns på plats för att visa er hur ni bäst använder maskinerna. Många maskiner är speciellt lämpliga för rehabilitering. Fråga våra tränare eller din sjukgymnast för mer information.

## Easy Line Cirkelträning

Easyline cirkelträning är ett effektivt sätt att träna på som ger dig snabba resultat på ett kort men intensivt 30 minuters pass. Du tränar både kondition, styrka, uthållighet och förbränning. Anpassa intensitetsnivån efter dig själv och få en flexibel men effektiv träning som passar alla och ger resultat. Inga inställningar behövs för att påbörja träningen.





xtravaganza



## PERSONLIG TRÄNING (PT)

Har Du tappat motivationen?

Kanske du vill höja prestationen?

Få ut det mesta möjliga av din träningstid?

Genom att anlitna en Personlig Tränare kan du spara årtal av onödigt slit. Våra Personliga Tränare är med dig under varje träningspass, planerar, sporrar och följer upp dina resultat. Alla har nytta av anlitna en personlig tränare, oberoende av ålder, träningsvana, träningsmål, elit eller motionär. En personlig tränare gör stor skillnad!

För dig som vill ha ett lättare liv. Med Xtravaganza kommer du att lyckas!  
När du går ett Xtravaganza viktminskningsprogram får du din egen personliga hälsokonsult som följer dig hela vägen mot målet. Detta tycker våra kunder är en av styrkorna imed Xtravaganzas viktminskningsprogram.

Tillsammans med din hälsokonsult väljer du det viktminskningsprogram som passar dig bäst och som skräddarsys efter dina behov. Hos oss träffar du dessutom andra deltagare och kan utbyta erfarenheter.  
Många av Xtravaganzas kunder berättar gärna om hur lätt det är att lyckas. Du får alla verktygen du behöver för att nå dina mål. Enkelt. Effektivt. Med långsiktiga resultat.

Det som gör Xtravaganzas koncept helt unikt är att vi har en helhetssyn när det gäller viktminskning. För oss är inte bara viktminskning en fråga om kost och motion utan också mental träning. Vi ger dig verktygen inom våra fyra ledstjärnor Mental Träning, Mental Näring, God Energi och Rörelseglädje.  
Med Xtravaganzas helhetskoncept kommer du att lyckas!

## Mer än ett gym

Hos oss är träningen enkel, variationsrik och inspirerande. Vi har kompetens att arbeta med en positiv hälsosyn och då framförelt på Individ nivå genom våra träningsrådgivare. Vår verksamhet genomsyras av nytänkande och effektivitet för att hitta lösningar för varje medlem. På Form möts du av kunnig, professionell och engagerad personal.

Upplev vår service samt fräscha och rymliga anläggning.

Vi erbjuder förutom motionsaktiviteter, styrketräning och gruppträning, bland annat fri barnpassning 26 timmar/vecka, hälso-/konditionstester, föreläsningar, workshops, temakvällar, inne och utomhusaktiviteter, Spa, samt Osteopatisk behandling.

## Varför Form?

Om du som tränande ställer höga krav på service och personlig rådgivning, om du vill att Ditt träningsprogram anpassas efter Dina förutsättningar, om du vill betala lite mer för att få mycket mer är valet enkelt!

Vi ger dig drivkraften du behöver - framgången du vill ha!

Varmt välkomna!



Form vinnare av Healthy Business Awards  
Vi på Form är stolta över att ha vunnit två stora pris inom Fritidsbranschen. Form har vunnit pris på Healthy Business Awards som mest förbättrade klubb i Sverige, samt blivit utsedd till årets franchisegare för Kravaganza två gånger.

