

# Svømmehal

## Morgensvømning

**Mandag - onsdag - fredag.**  
**Kl. 06:00 - 08:00**

- Nyd solopgangen fra vandoverfladen, og den efterfølgende kaffe ved bassinkanten.
- Prøv også fredag aften "kurbad".

**Se alle svømmehallens åbningstider på hjemmesiden.**

## Café

Hver uge fra mandag til torsdag serveres dagens varme ret.  
**Pris: kr. 55,- barn kr. 30,-**  
**se uge menu på hjemmesiden.**

Vi arrangerer også gerne din fest:

- fødselsdag
- reception
- fest med aktiviteter.

**Them Hallerne, Frisholmvej 13, 8600 Them - [www.themhallerne.dk](http://www.themhallerne.dk) - 3315 1516 - [info@themhallerne.dk](mailto:info@themhallerne.dk)**

# Motion

## Shape4you

- Ingen gebyrer
- Mere service

## Kom godt i gang "Uge 2"

- Tilbud på nytægning samt forlængelse af eksisterende medlemskab.
- Hele ugen byder vi alle velkommen til gratis at prøve vores motionscenter.
- Kom og prøv eller ring og aftal tid til en gratis instruktion med personlig programlægning.

### Vores motionscenter byder på:

- Kundevenlige åbningstider
- Fleksible medlemsformer
- God atmosfære
- Åbne og lyse lokaler
- Og . . . **Ingen gebyrer!**

### **NYT 12 uger "sund og slank"**

- Træning, coaching og sunde kostvaner.
- Individuelt tilpasset.
- Vi er motiverede - er du?
- Kontakt os for mere info, eller se hjemmesiden.

Infomøde: torsdag d. 12. jan. kl. 19:00

### **"Crossfit" hver torsdag kl. 17:00 - 18:00**

Kom og prøv denne nye motionsform gratis hele januar måned. (husk tilmelding).

**Zumba** fortsætter med 2 nye barselsvikarer for Carina.

Mød dem fra tirsdag d. 3. januar kl. 19. og vær med fra start....



# THEM HALLERNE