

# Nytårsfortsæt hos Solar Plexus

Tilbuddene gælder til og med 1. april 2012

## Lørdags- og søndagsåbent

**Lørdag kl. 10-17**

**Søndag kl. 12-19**

Lørdag og søndag er nogle fantastiske dage at komme til bunds i rygsmerterne og få rystet ugens stress og jag af sig. Ring på dagen eller bestil i forvejen. Vi har masser

af dygtige behandlere til at tage sig af dig i weekenden, som kun venter på at høre fra dig.

Weekenden er også oplagt til wellness og større arrangementer. Nu hvor vi har fået lokaler i Vestergade kan vi rumme større

arrangementer og flere og længere behandlinger. Prøv blandt andet vores 4-timers "Solar Plexus de Luxe", "Den Malaysiske Drøm" eller "Heaven on Earth" som et lækkert arrangement til fødselsdage, polterabend, kollega komsammen.

**20% på dybdemassage og sportsmassage på udvalgte behandlere på søndage. Ring og hør nærmere.**



Holdtræningen foregår på små hold med max. 12 deltagere i Vestergade 3, 1. sal. Vores undervisere har stor ekspertise indenfor skader og skavanker i bevægeapparatet og tilrettelægger træningen, så den enkelte deltageres individuelle behov og ønsker tilgodeses.

Vi udbyder følgende hold:

**Åndedræt – Anti-Stress**

Mandag kl. 17.15 og kl. 18.30

**Pilates**

Onsdag kl. 17.00 og kl. 18.15

Mandag kl. 16.00

## Holdtræning i Solar Plexus

**Rygræning**

Tirsdag kl. 15.00

Onsdag kl. 19.30

Torsdag kl. 9.00

**Yoga**

Tirsdag kl. 16.30 og kl. 17.45

Torsdag kl. 18.00

**Meditation**

Torsdag kl. 19.15

**Afspænding – Et godt hvil!**

Torsdag kl. 20.30

**10 ugers Undervisnings**

**Abonnementer:**

Adgang til undervisning

– en gang pr. uge – **900 kr.**

– 2 gange pr. uge – **1.620 kr.**

– 3 gange pr. uge – **2.300 kr.**

Gyldig i 10 uger fra abonnementsperiodens start og betales ved tilmelding.

Bliver du forhindret i at deltage på dit faste hold, er du velkommen til at deltage på et af de andre hold. Kompensation for forhindrede undervisningstimer skal dog afvikles indenfor samme 10 ugers abonnementsperiode.

Startes du på et hold efter abonnementsperiodens start, betaler du 90 kr. pr. gang for de resterende undervisningsgange.

**Prøvetimer – 90 kr. pr. gang:**

Du kan aftale en prøvetime ved at skrive: "ønsker prøvetime" i en sms til 26 84 10 85. eller ring på 33 15 00 66. Tilmeld dig i dag!



## "Drop in" behandling

Kom ind eller ring på dagen og få vores første ledige 25 minutters behandlingstid. Drop in pris kun 275 kr. (normalpris 338 kr.) Tilbuddet gælder alle vores

behandlingsformer – massage, zoneterapi, afspænding m.m. Tiden er inkl. af- og påklædning. Ring på 33 15 00 66 og hør om vi har en tid i dag!

**Member get member rabatter... spørg efter et VIP kort næste gang du er i klinikken!**

Solar Plexus

Sundhed og velvære i hjertet af København



## Dybdemassage

Dybdemassage er en hårdere form for massage end den traditionelle massage. Vælger du dybdemassage er det en garanti for, at der bliver taget ordentligt fat og masseret godt i dybden.

I Solar Plexus har vi specialiseret os i at give dybdemassage og fysioterapeutisk massage.

Vi starter med en opvarmning af bindevævet og arbejder os derefter dybere ned i muskulaturen. Du

kommer evt. med specifikke ønsker om delområder du gerne vil have vi tager os specielt af, fx skader eller skavanker omkring nakke/skuldre, ben, lår, balder, arme/hænder eller kæber/ansigt.

Massagen kan bestilles online på [www.solplex.dk](http://www.solplex.dk) eller på telefon 33 15 00 66

## 20% rabat på Kranio-Sakral Terapi ved 1. behandling



Kranio-Sakral Terapi afstresser din krop og kan afhjælpe uhensigtsmæssig kropsholdning.

Vi løser op for skævheder i knoglerne, spændinger i musklerne og ubalancer i nervesystemet ved at benytte lette tryk omkring kranie, rygsøjle og korsben.

Vælg Kranio-Sakral Terapi, hvis du har:

- Migræne
- Hovedpine
- Piskesmæld/whiplash
- Tinnitus og øreproblemer

- Nakke-ryg og lændesmerter
- Koncentrations- og hukommelsesproblemer
- Bid- og kæbeproblemer
- Skader på nervesystemet

Bestil i dag og få 20% på første behandling hos Kranio-Sakral Terapeut Maj-Britt Billekop. Tilbuddet gælder kun hos Maj-Britt Billekop. Se mere om behandleren på [www.solplex.dk](http://www.solplex.dk)

## Nye lokaler - Solar Plexus udvider

### Mere luksuriøs behandling i Vestergade.

Solar Plexus har udvidet og åbnet nye lokaler i Vestergade 3, 1. sal. Vi havde brand i vores gamle faciliteter i Studiestræde 43, og har derfor været genhuset en periode i Vestergade 3. Vores kunder er glade for de nye lokaler og vi er selv vilde med at være der.

Derfor har vi besluttet at give de nye lokaler en chance og har nu to klinik-lokationer i stedet for én.

Vestergade 3, 1. sal ligger lige ved åbningen til Strøget ved Gammel Torv. Lokalerne er lyse og lækre og dufter af wellness - citron og lavendel. Vores receptionist sidder i Studiestræde og administrerer bookinger, opkald, produktsalg,

gavekortsalg osv.

Vi er meget glade og stolte over vores nye klinik, og vi håber du vil hjælpe med at anbefale den til alle du kender, for at hjælpe os godt i gang. Vi glæder os til at se dig i Vestergade 3, 1. sal.

**Se på din booking bekræftelse, hvor du skal være til din behandling.**

**Er du massør og søger job** så send os en ansøgning med C.V. Du skal kunne "tage fat" og du skal have minimum 650 timers undervisning bag dig, heraf 300 timers anatomi, fysiologi og sygdomslære. Desuden er erfaring samt uddannelse i andre behandlingsformer en fordel når du søger. Du kan forvente en screening i udvælgelses processen via samtale og prøvebehandling. Vi ser frem til at modtage din ansøgning på mail: [ansogning@solplex.dk](mailto:ansogning@solplex.dk)

# SolarPlexus

Sundhed og velvære i hjertet af København

Studiestræde 43 & Vestergade 3, 1. • København K • Telefon 33 15 00 66 • [info@solplex.dk](mailto:info@solplex.dk) • Online booking på [www.solplex.dk](http://www.solplex.dk)