



활기찬 생활을 시작하세요 ..

- 더 행복하고 더 자신감 넘치며
- 더욱 활기차고 더욱 긍정적이고
- 스트레스와 근심이 적은 생활을 시작하세요

"활기찬 생활"(Active For Life) 3개월 무료 프로그램에 가입하시면 더욱 건강한 생활을 즐기실 수 있습니다



"그 전보다 훨씬 더 행복하고 건강하며 자신감 넘치는 생활을 하고 있습니다."
--Conrad

좋은 기분을 미루실 필요가 없으며 건강한 생활을 위한 같은 마음을 가지신 분들과 함께 하시길 바랍니다.

무료

- 피트니스 클래스
- 그룹 상담
- 헬스/레저 센타 가입시 할인 금액 적용
- 12주 동안 진행되는 활기찬 생활 (Active For Life) 프로그램 내용:

건강한 음식을 만드는 조리법, 영양에 관한 조언, 따라 할 수 있는 운동 비디오, 건강한 라이프 스타일을 지속적으로 유지할 수 있는 아이디어.

아래 사이트에서 가입하실 수 있으며 더 궁금한 내용은 아래 연락처로 연락 바랍니다.

<https://harboursport.co.nz/healthy-lifestyle/adults/>

Phone: 0800 (22 84 83)

Email: Grx@harboursport.co.nz

가입 자격

- 18세 이상
- 라이프 스타일을 바꿀 준비가 되신 분



액티브 커뮤니티 페이스 북에 가입 하시길 바랍니다.

@ActiveForLife-GreenPrescription





活跃一生, 选择变得...

- 更快乐自信!
- 更积极活力!
- 更少忧虑烦恼!

与我们享有一个快乐健康的夏日!



加入活跃一生 --3个月免费活动帮您重塑健康的你

“我变得更快乐自信了呢” --Conrad



为什么拒绝自己变得更好?
加入和您志同道合的人群

注册 NOW!

[https://harboursport.co.nz/
healthy-lifestyle/adults/](https://harboursport.co.nz/healthy-lifestyle/adults/)

联系我们

电话: 0800 (22 84 83)

邮箱 Grx@harboursport.co.nz

免费包括

- 运动课程
- 团体咨询
- 政府健身房折扣
- 视频资源
- 12周专业饮食以及营养建议

适合人群

- 年满18
- 想给自己生活方式一个改变



加入我们的 **Facebook!**

@ActiveForLife-
GreenPrescription





*"I am happier,
healthier and more
confident than ever
before" Conrad*

**SIGN UP
NOW!**

[https://harboursport.co.nz/
healthy-lifestyle/adults/](https://harboursport.co.nz/healthy-lifestyle/adults/)

Contact us!

Phone: 0800 (22 84 83)

Email: Grx@harboursport.co.nz

Are you eligible?

- Over the age of 18?
- Ready to make changes to your Lifestyle?

**CHOOSE ACTIVE FOR LIFE,
CHOOSE TO BE...**

- Happier and more confident!
- More energetic and Positive!
- Less stressed and anxious!

Have a Happy, Healthy Summer!

*Sign up for Active for Life! A **FREE** 3 month programme helping you create a healthier YOU!*



Why put off feeling good?

Join our community of like minded people .

FREE

- Exercise classes!
- Group Consults
- Discounts into gyms and leisure Centres!
- A 12 Week Active for Life Programme including, Recipes, Nutrition advice, workout videos to follow, weekly challenges and tips for sustaining healthy active lifestyle.



*Join our active
community on
Facebook!*

@ActiveForLife-
GreenPrescription

