

Träningscenter och mottagning: Mölndal, Åbäcksgatan 6 A, "Lindenhof", plan 3

Bassäng, Åby simhall, varmbassäng, Idrottsvägen 7

Bokning: webbokning via hemsidan: www.halsaikubik.se

Telefon: 031-16 97 40

| Dag | Grupp, tid | Träningscentret |
|---------|--|--|
| Måndag | 11.00-11.45 Cirkelträning nivå 1 | Cirkelträningen Bokning/Drop-in 17 platser |
| Måndag | 13.00-14.00 Plusgrupp station | Cirkelträningen/ gymmet. Bokning/Drop-in 17platser |
| Måndag | 13.30-14.00 ChiBall sittande | Lugna rummet Bokning/drop-in 10 platser |
| Måndag | 17.30-18.15 Cirkelträning nivå 2 | Cirkelträningen Bokning/Drop-in 17 platser |
| Tisdag | 09.30-10.15 Pilates nivå 2 | Lugna rummet Bokning/drop-in 10 platser |
| Tisdag | 10.15-11.00 Pilates nivå 1 | Lugna rummet Bokning/drop-in 10 platser |
| Tisdag | 11.00-12.00 Kraft & Balans i cirkel | Cirkelträningen Bokning/Drop-in 17 platser |
| Onsdag | 17.30-18.15 Rygg Styrka Station | Cirkelträningen/gym Bokning/Drop-in 12 platser |
| Torsdag | 10.00-11.00 ChiBall | Lugna rummet Bokning/drop-in 10 platser |
| Torsdag | 11.00-12.00 Kraft & Balans i cirkel | Cirkelträningen Bokning/drop-in 17 platser |
| Torsdag | 16.30-17.15 Pilates nivå 2 | Lugna rummet Bokning/drop-in 10 platser |
| Torsdag | 17.15-18.00 Pilates nivå 1 | Lugna rummet Bokning/drop-in 10 platser |
| Fredag | 11.00-12.00 Kraft & Balans i cirkel | Cirkelträningen Bokning/drop-in 17 platser |
| Fredag | 13.00-14.00 Plusgrupp station | Cirkelträningen + lugna rummet Bokning/Drop- in 17 platser |



Bli medlem hos oss

Här spelar det ingen roll vilka former du har utan vilken form du är i...

När du har skaffat dig ett träningskort hos oss har du tagit ett viktigt steg i din hälsoutveckling. Då har du möjlighet att träna regelbundet 2-3 ggr per vecka eller oftare om du önskar.

Du köper träningskortet på vårt träningscenter. Med ditt personliga träningskort har du tillgång till hela vår verksamhet i Krokslätt och i bassängen i Åby (de tider som vi hyr in vår verksamhet i bassängen).

Öppettider

| | |
|---------------|-------------|
| månd - torsd. | 08.00-19.00 |
| fred. | 08.00-17.00 |
| lörd | 10.00-14.00 |

Med reservation för förändringar vid helger

Ingår i vårdval rehab.
Patientavgift 80 kr
Högekostnads skydd
och frikort gäller



Artrosskola enligt BOA

Bättre omhändertagande vid artros. Teori och träning för dig med ledbesvär från höft och/eller knä.

ChiBall

Lugna rörelser i stående, sittande och liggande med fokus på stressdämpande koncentration rörlighet, balans och kroppens inre muskler.

Bokning: Du bokar plats till gruppträningen via vår hemsida tidigast 1 vecka i förväg.

Fysisk aktivitet på Recept: Du som har fått recept från någon legitimerad vårdpersonal är välkommen till Hälsa i Kubik för handledning för att komma igång med träning.

Vattengympa: Vi utnyttjar vattnets motstånd och anpassar det så att det passar dig. Du står eller går på botten med vattenytan upp till bröstet. Ingen simning sker. Vi växlar bassängdjupet.



Cirkelträning: Effektiv träning i sköna maskiner utan krångliga inställningar. Du kan välja att träna i grupp och bli peppad av både musik och övriga deltagare. Men du kan också träna på egen hand. Den separata träningslokalen är tillgänglig under våra öppettider då den inte är bokad för gruppträning.

Kraft & Balans i cirkel: I grupp till musik. Vi använder stolar och cirkelträningens maskiner. Övningar i sittande, stående med stöd av stol och fritt stående. Du tränar balans och att bli starkare och stadigare på dina ben.

Rygg Styrka Station

För dig som vill träna i gymmet tillsammans med andra och få hjälp med att göra övningarna effektivt

och rätt. Fokus är på optimal träning för rygg och nacke samtidigt som du tränar både balans, mage och ben.

Plusgrupp: Träning i gymmet i grupp för dig som behöver lite mer hjälp. Träningen sker till peppande musik, syftet är kondition & styrka.

Pilates: Handledd träning i vårt "Lugna rum". Träning för rygg, nacke, bäcken och skuldra. Styrketräning av kroppens inre muskler som hjälper dig att stödja din kropp, förbättra din hållning samt minska besvär från dessa områden. Vi arbetar med andningen i övningarna för att du skall få ut det mesta av träningen.

Priser träningskort

| | |
|-----------|-------------------|
| Autogiro: | 325 kr/mån |
| | bindningstid 1 år |
| Årskort | 3 900 kr |
| 6 månader | 2 400 kr |
| 3 månader | 1 500 kr |
| Tiokort | 1 100 kr |

(10-kort ger ej tillgång till vår vattenträning)

Personal finns i gymmet varje gång du tränar för dig som har frågor. I ditt årsmedlemskap ingår två individuella genomgångar à 30 min med uppföljning och utveckling av ditt träningsprogram

| Dag | Grupp, tid | Åby varmvattenbassäng |
|--------|---|---|
| Onsdag | 08.00-08.45 djup 130 cm Vattengympa medel | Varmvattenbassäng Bokning/drop-in 25 platser |
| Onsdag | 08.45-09.30 djup 140 cm Vattengympa medel | Varmvattenbassäng Bokning/drop-in 25 platser |
| Onsdag | 09.30-10.15 djup 125 cm Vattengympa lätt | Varmvattenbassäng Bokning/drop-in 25 platser |
| Fredag | 08.00-08.45 djup 130 cm Vattengympa medel | Varmvattenbassäng Bokning/drop-in 25 platser |
| Fredag | 08.45-09.30 djup 140 cm Vattengympa medel plus | Varmvattenbassäng Bokning/drop-in 25 platser |



Admin avgift 250 kr endast vid första kortköpet