

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 PlusgruppStation	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 17platser
Måndag	13.30-14.00 Mjuka rörelser i sittande	Stora rummet Bokning/drop-in 15 platser
Måndag	17.30-18.15 Cirkelträning nivå 2	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 17 platser
Måndag	18.15-18.45 Avspänning	Stora rummet Bokning/Drop-in 15 platser
Tisdag	09.30-10.15 Pilates nivå 2	Stora rummet Bokning/drop-in 15 platser
Tisdag	10.15-11.00 Pilates nivå 1	Stora rummet Bokning/drop-in 15 platser
Tisdag	11.00-11.45 Kaffepasset	Cirkelträning + stationer Bokning/drop in 18 platser
Tisdag	17.30-18.15 RyggStyrkaStation	Stora rummet Bokning/Drop-in 16 platser
Onsdag	11.00-11.45 Cirkelträning nivå 1	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 17 platser
Onsdag	17.30-18.15 BenKraft	Stora rummet Bokning/Drop-in 10 platser
Torsdag	10.00-11.00 Mjuka rörelser med boll	Stora rummet Bokning/drop-in 15 platser
Torsdag	11.00-12.00 Kraft & Balans i cirkel	Cirkelträningen Bokning/drop-in 18 platser
Torsdag	17.30-18.30 Pilates nivå 1 och 2	Stora rummet Bokning/drop-in 15 platser
Fredag	11.00-12.00 Kraft & Balans i cirkel	Cirkelträningen Bokning/drop-in 18 platser
Fredag	13.00-14.00 PlusgruppStation	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 17 platser



Bli medlem

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 i Krokslätt. 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

Gruppträningen ingår vid sex tillfällen inom Vårdval Rehab där patientavgiften är 50 kr (frikort gäller)



Patientutbildningar så som Artrosskola, Sömnskola, Kropp & själ m.fl ingår ej i ditt träningskort

Avspänning, nyhet!

Gemensam varierad avspännings-
träning för dig som vill lära dig
tekniker för avslappning

Benkraft, nyhet!

Styrkeövningar för muskler och
skelett med vikter och bräda till
musik.

Cirkelträning: Effektiv träning i
sköna maskiner utan krångliga
inställningar. Tre varianter:

Cirkelträning med stegplattor nivå
ett och två, Kraft & Balans med
stolar och Kaffepasset med
stationer

Pilates: Styrketräning för rygg,
nacke, bäcken och skuldra.
Styrketräning av kroppens inre
muskler inkl. andning.

Vattengympa: Vi utnyttjar
vattnets motstånd och anpassar
det så att det passar dig. Du står
eller går på botten med vatten-
ytan upp till bröstet. Ingen
simning sker. Vi växlar bassäng-
djupet i de olika grupperna.



*Den separata träningslokalen är
tillgänglig under våra öppettider då
den inte är bokad för gruppträning.*

Mjuka rörelser, nyhet!

Rörelser med ChiBall i stående,
sittande och liggande med fokus på
stress-dämpande koncentration,
balans och kroppens inre musik

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: Stationsträning i
gymmet i grupp för dig som
behöver lite mer hjälp. Syftet är
kondition och styrka.

**Paraffinbehandling och**

handträning, Nyhet! Som
komplement till ditt träningskort
kan du lägga till värmebehandling
med paraffin, plus specifik
handträning. Max tre personer
bokas per gång ca 45 min

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)	

Handträning med
paraffin 10 ggr, tillägg 500 kr



Admin avgift 250
kr endast vid
första kortköpet

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

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