

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	10.00-10.45 Kaffepasset	Cirkelträning + stationer Bokning/drop in 20 platser
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	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 Kraft & Balans i cirkel	Cirkelträning Bokning/drop in 18 platser
Tisdag	17.30-18.15 RyggStyrkaStation	Skogsrummet Bokning/Drop-in 10 platser
Onsdag	11.00-11.45 SnubbelCirkel	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 10 platser
Onsdag	17.30-18.30 Pilates nivå 1 och 2	Stora rummet Bokning/drop-in 15 platser
Onsdag	17.30-18.15 Cirkelträning nivå 2	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 17 platser
Torsdag	10.00-11.00 Mjuka rörelser med boll	Stora rummet Bokning/drop-in 15 platser
Torsdag	13.30-14.30 MediYoga (start 31/1)	Stora rummet Bokning/Drop-in 15 platser
Fredag	11.00-11.45 Kraft & Balans i cirkel	Cirkelträning Bokning/drop in 18 platser
Fredag	13.00-14.00 PlusgruppStation	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 17platser



Miss inte våra
nyheter
"Träningsknuff"
& MediYoga

Bli medlem

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

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

Träningslokalerna är tillgängliga under våra öppettider då de inte är bokade för gruppträning.

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,

Gemensam varierad avspänningsträning för dig som vill lära dig tekniker för avslappning

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

MediYoga - nyhet!

Koncentration, närvaro, rörlighet, balans och avspänning tränar vi med denna träningsform.

Mjuka rörelser,

Rörelser med ChiBall i stående, sittande och liggande med fokus på stressdämpande rörelser koncentration, balans och kroppens inre musik.



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

Plusgrupp: Stationsträning i gymmet i grupp för dig som behöver lite mer hjälp.

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.

Snubbelcirkel - nyhet! Träning och praktiska tips för dig som har svårt med balansen

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 i de olika grupperna.

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)



Admin avgift 250 kr endast vid första kortköpet

Fot-TENS och paraffin för händer + träning kan du komplettera ditt träningskort med. 600 kr för 6 ggr

"Träningsknuff" - nyhet

Håll utkik på vår hemsida! Varje månad ordnar vi personlig träning med ett tema i minigrupp - 6 deltagare - för att du skall få stöd att utveckla din träning med fokus på kvalitet.

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

Dag	Grupp, tid	Åby varmvattenbassäng
Onsdag	08.00-08.45 djup 130 cm Vattengympa medel	Varmvattenbassäng Endast bokade 25 platser
Onsdag	08.45-09.30 djup 140 cm Vattengympa medel	Varmvattenbassäng Endast bokade 25 platser
Onsdag	09.30-10.15 djup 125 cm Vattengympa lätt	Varmvattenbassäng Endast bokade 25 platser
Fredag	08.00-08.45 djup 130 cm Vattengympa medel	Varmvattenbassäng Endast bokade 25 platser
Fredag	08.45-09.30 djup 140 cm Vattengympa medel	Varmvattenbassäng Endast bokade 25 platser