

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

Bassäng, Lilla Åbybadet, Idrottsvägen 7,

Bokning: webbokning: www.halsaikubik.se

Telefon: 031-16 97 40

Dag	Grupp, tid	Träningscentret
Måndag	08.00-08.45 Vattengympa med våtväst	Lilla Åbybadet start tidigast 1/3
Måndag	08.45-09.30 Vattengympa med våtväst	Vattengympa Lilla Åbybadet start tidigast 1/3
Måndag	09.30-10.15 Vattengympa med våtväst	Vattengympa Lilla Åbybadet start tidigast 1/3
Måndag	10.00-11.00 Uteträning	Utomhus* Bokning/Drop-in 20 platser
Måndag	13.00-14.00 PlusgruppStation	Cirkelträningen startar tidigast 1/3
Tisdag	09.30-10.15 Pilates nivå 2	Lugna rummet + digitalt Bokning 5 platser + 9 digitalt
Tisdag	09.30-10.15 Pilates nivå 2	Lugna rummet startar tidigast 1/3
Onsdag	10.00-11.00 Uteträning	Utomhus* Bokning/Drop-in 20 platser
Torsdag	17.15-18.00 Pilates nivå 2	Lugna rummet + digitalt Bokning 5 platser + 9 digitalt
Torsdag	18.00-18.45 Pilates nivå 2	Lugna rummet startar tidigast 1/3
Fredag	10.00-11.00 Uteträning	Utomhus* Bokning/Drop-in 20 platser
Fredag	13.00-14.00 PlusgruppStation	Cirkelträningen startar tidigast 1/3



Bli medlem

När du har skaffat dig ett träningskort hos oss har du tagit ett viktigt steg i din hälso-utveckling. Du har möjlighet att träna regelbundet 2-3 ggr per vecka eller oftare om du önskar. Under Corona perioden bokar du din träningstid i gymmet.

Du köper träningskortet på vårt träningscenter i Krokslätt. Med ditt personliga träningskort har du tillgång till hela vår verksamhet i Krokslätt inkl. vattengympa i Åby

Öppettider

månd - torsd	08.00-19.00
fred	08.00-15.00
lörd	10.00-14.00

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

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

Med reservation för ändringar i samband med helger och sommaresemestrar

* Grupptränings-schemat är starkt påverkad av Corona fram tills smittorisken har gått ned

* Uteträningen utökas och fortsätter under våren.

* Gråmarkerade grupper kommer att starta så fort som möjligt när smittorisken tillåter gäller även Cirkelträning kvällstid