

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

Bassäng, Lilla Åbybadet Idrottsvägen,

Bokning: webbokning: www.halsaikubik.se

Telefon: 031-16 97 40

Dag	Grupp, tid	Lokal
Måndag	10.00-10.45 Vattengympa & våtväst	Lilla Åby badet Bokning
Måndag	10.45-11.30 Vattengympa & våtväst	Lilla Åby badet Bokning
Måndag	11.30-12.15 Vattengympa & våtväst	Lilla Åby badet Bokning
Måndag	13.00-14.00 PlusGrupp	Cirkelträningen Bokning/Drop-in
Måndag	16.00-16.30 Mindfulness	Lugna rummet Bokning
Tisdag	09.30-10.15 Pilates, udda v. med boll	Lugna rummet + digitalt Bokning
Tisdag	17.30-18.15 Cirkel Platta medel	Cirkelträningen Bokning
Onsdag	10.00-10.45 Gympa Extra	Gruppträningssal i Nordic Wellness lokaler Krokslätts fabriker
Onsdag	11.00-11.45 Cirkel Stol lätt	Cirkelträningen Bokning
Torsdag	13.00-14.00 PlusGrupp	Cirkelträningen Bokning/Drop-in
Torsdag	17.15-18.00 Pilates, udda v. med boll	Lugna rummet + digitalt Bokning
Fredag	10.00-11.00 Uteträning t.o.m sept	Utomhus* Bokning/Drop-in 24 platser
Onsdag	10.00-10.45 Gympa Extra fr.o.m okt	Gruppträningssal i Nordic Wellness lokaler Krokslätts fabriker



Bli medlem

När du har skaffat dig ett träningskort hos oss har du tagit ett viktigt steg i din hälsoutveckling. Du har möjlighet att träna regelbundet 2-3 ggr per vecka eller oftare om du önskar. Du bokar din plats till gruppträningen tidigast 1 vecka i förväg, senast 1 timme före start.

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	08.00-17.00
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)	
<i>Admin avgift 250 kr vid första kortköpet</i>	

Med reservation för ändringar i samband med helger

Vi återstartar vår gruppträning. - Som vi har längtat!

Missa inte NYHETEN Gympa Extra i Nordic Wellness gruppträningslokal i Krokslätts fabriker