

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

Varmvattenbassänger, 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 Åbybadet Bokning 15 platser
Måndag	10.45-11.30 Vattengympa på botten	Lilla Åbybadet Bokning 15 platser
Måndag	11.30-12.15 Vattengympa våtväst	Lilla Åbybadet Bokning 15 platser
Måndag	13.00-14.00 Plusgrupp Station	Cirkelträningen Bokning/Drop-in
Måndag	16.00-16.30 Mindfulness Mini	Rum 1 även video Bokning/Drop-in 3 platser
Tisdag	09.30-10.15 Pilates fortsättning	Lugna rummet, även video Bokning 9 platser
Tisdag	10.15-11.00 Pilates nybörjare mini	Rum 1, även video Bokning 3 platser
Tisdag	17.30-18.15 Cirkel Platta	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 14 platser
Onsdag	10.00-10.45 Gympa Extra	Nordic Wellness, gruppträningslokal Bokning 25 platser
Onsdag	11.00-11.45 Cirkel Stol	Cirkelträningen Bokning 14 platser
Torsdag	13.00-14.00 Plusgrupp Station	Cirkelträningen Bokning/Drop-in
Torsdag	17.15-18.00 Pilates fortsättning	Lugna rummet, även video Bokning 9 platser
Fredag	10.00-10.45 Gympa Extra	Nordic Wellness, gruppträningslokal Bokning 25 platser

Med reservation för ändringar i samband med helger och sommarsemestrar



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 flera gånger per vecka 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 på Lilla Åbybadet.

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





Cirkepträning: Effektiv träning i sköna maskiner utan krångliga inställningar. Två varianter: Cirkepträning med stepbrädor med lite högre tempo och högre intensitet och Cirkepträning med stolar med övningar på och bredvid stolen i lite lugnare tempo och lägre intensitet. Peppande musik till rörelserna.

Gympa Extra: Träning av kondition, styrka och rörlighet till musik med enkla redskap så som matta och stepbrädor. Vi håller till i stor gruppträningslokal hos Nordic Wellness i Krokslätts fabriker.

MammaHälsa: Utbildning två första måndagarna i månaden via video. Träning i liten minigrupp tillsammans med andra gravida eller som nyss har varit det.

Mindfulness mini: Träning av medveten närvaro med olika avspänningsövningar och olika tekniker. Liten grupp med tre

Pilates: Styrketräning för rygg, nacke, bäcken och skuldra. Styrketräning av kroppens inre muskler inkl. andning. Nybörjargruppen är bra att börja med för att få in den grundläggande tekniken med andning och samtidig kontakt med coremusklerna. Även video uppkoppling. Udda veckor använder vi pilatesboll i övningarna

Plusgrupp: Stationsträning för dig som kan behöva lite mer hjälp i övningarna och med förflyttningar mellan stationerna. Du är välkommen med en eventuell medföljare/assistent som aktivt medverkar i din träning.

Personal finns i gymmet varje gång du tränar om du har frågor.

I ditt årsmedlemskap ingår två individuella möten à 30 min per år med uppföljning och utveckling av ditt träningsprogram.

Vattengympa med våtväst: Vi utnyttjar vattnets motstånd och anpassar det så att det passar dig. Du flyter med västen i upprätt ställningen. Vi tränar tyngdlös jogging/cykling - Ingen simning. Vill du bottna ställer du dig på den grunda delen av bassängen. Temperatur 28 grader. Är du känslig i axlar och nacke är det bäst att du väljer gruppen vattengympa med bottenkontakt måndagar kl. 10.45

Priser träningskort

Autogiro: 325 kr/mån
bindningstid 1 år

Frysbart två månader per år.
Kostnad 100 kr per tillfälle.

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