

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	Lokal
Måndag	11.00-11.45 Cirkel med Platta	Cirkelträningen Bokning
Måndag	13.00-14.00 PlusGrupp	Cirkelträningen Bokning
Tisdag	10.00-10.45 Pilates, udda v. med boll	Lugna rummet + digitalt Bokning
Tisdag	17.30-18.15 Cirkel med Platta	Cirkelträningen Bokning
Onsdag	10.00-10.30 Utomhusträning	Baksidan Bokning
Onsdag	11.00-11.45 Cirkel med Stol	Cirkelträningen Bokning
Torsdag	13.00-14.00 PlusGrupp	Cirkelträningen Bokning
Torsdag	17.15-18.00 Pilates, udda v. med boll	Lugna rummet + digitalt Bokning
Fredag	10.00-10.30 Utomhusträning	Baksidan Bokning

Med reservation för ändringar vid helger och semesterperioder.

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.

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 maj-juni

månd - torsd 08.00-19.00

fred 08.00-17.00

fredag 27/5 och 24/6 stängt

Öppettider 4/7-31/8

månd-torsd 08.00-19.00

fred 08.00-15.00

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



Cirkelträning: Effektiv träning i sköna maskiner utan krångliga inställningar.

Två varianter: Cirkelträning med stepbrädor med lite högre tempo och högre intensitet och Cirkelträning 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 återupptar gympaträningen i september

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

Pilates: Styrketräning för rygg, nacke, bäcken och skuldra.

Styrketräning av kroppens inre muskler inkl. andning. Under sommaren har vi ingen nybörjargrupp men vi kommer att starta upp den igen i september. 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/assisten 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

Handträning: håller på hela sommaren

Uteträning: Vi började träna utomhus, vid lastkajen bakom huset, under pandemin. Det blev så populärt att vi fortsätter även i år. Gympa träning till musik med enkla redskap. Vi tränar oavsett väderlek - det finns ju inget dåligt väder... bara dåliga kläder!

Vattengympa med våtväst:

Vi återupptar vattenträning i september.

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)