

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

**Bassäng,** Lilla Åbybadet, Idrottsvägen 7,

**Bokning:** webbokning: [www.halsaikubik.se](http://www.halsaikubik.se)

**Telefon:** 031-16 97 40

Dag	Grupp, tid	Lokal
Måndag	10.00-10.45 <b>Vattengympa vårväst</b>	Lilla Åbybadet Bokning
Måndag	10.45-11.30 <b>Vattengympa på botten</b>	Lilla Åbybadet Bokning
Måndag	11.15-12.00 <b>Cirkel stol</b>	Cirkelträningen Bokning
Måndag	13.00-14.00 <b>PlusGrupp</b>	Cirkelträningen Bokning
Måndag	15.45-16.15 <b>Mindfulness</b>	Lugna rummet + digitalt Bokning
Måndag	17.15-18.00 <b>Cirkel med Platta</b>	Cirkelträning Bokning
Tisdag	09.30-10.15 forts <b>Pilates, udda v. boll</b>	Lugna rummet + digitalt Bokning
Tisdag	10.30-11.15 nybörjare <b>Pilates, udda v. boll</b>	Lugna rummet + digitalt Bokning
Tisdag	11.15-12.00 <b>Cirkel med Platta</b>	Cirkelträning Bokning
Tisdag	17.15-18.00 <b>Cirkel med Platta</b>	Cirkelträningen Bokning
Onsdag	10.00-10.45 <b>Gympa Extra</b>	Nordic Wellness Bokning
Onsdag	11.15-12.00 <b>Cirkel med Stol</b>	Cirkelträningen Bokning
Torsdag	11.15-12.00 nybörjare <b>Cirkel med Platta</b>	Cirkelträning Bokning
Torsdag	13.00-14.00 <b>PlusGrupp</b>	Cirkelträningen Bokning
Torsdag	17.15-18.00 <b>Pilates, udda v. boll</b>	Lugna rummet + digitalt Bokning
Fredag	10.00-10.45 <b>Gympa Extra 2 ledare</b>	Nordic Wellness Bokning



### **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 via vår webbokning.

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 9/1 - 3/6**

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 eller patientutbildningar

Med reservation för ändringar vid helger och semesterperioder.



**Cirkelträning:** Effektiv träning i sköna maskiner utan krångliga inställningar.

Två varianter:

Cirkelträning med step-brädor med lite högre tempo och högre intensitet.

Cirkelträning med stolar med övningar på och bredvid stolen i lite lugnare tempo och lägre intensitet.

Peppande musik till rörelserna.

**Gymna Extra:** Vi hyr in oss i Nordic Wellness i Krokslätt. Träning av kondition, styrka och rörlighet till musik med enkla redskap så som matta och step-brädor.

**Två ledare på fredagar för att kunna visa andra övningar i stående istället för golvövningar.**

**Mindfulness:** Träning av medveten närvaro med olika avspänningsövningar och olika tekniker. Även digital uppkoppling.



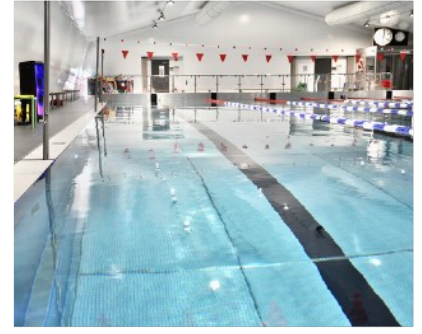
**Pilates:** Styrketräning för rygg, nacke, bäcken och skuldra. Styrketräning av kroppens inre muskler inkl. andning. Nybörjarnivå på tisdagar passar dig som behöver stöd för att hitta tekniken med andning plus muskelkontraktion.

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 träningsprogram.



**Vattengymna med våtväst i flytande:**

Lilla Åbybadet vattentemperatur 28 grader (i väntan på den nya bassängen.)

Första gruppen på måndagar tränar vi med våtväst som passar dig som främst vill träna benstyrka och kondition. Träningen sker till musik i den djupa delen av bassängen.

**Vattengymna stående på botten**

Vi står på den grundare delen av bassängen. Allsidig träning, styrka, kondition och rörlighet som passar alla. Till musik.

**Priser träningskort**

Autogiro: 350 kr/mån  
bindningstid 1 år  
Frysbart två månader per år.  
Kostnad 100 kr per tillfälle.

Årskort 4 200 kr  
6 månader 2 600 kr  
3 månader 1 650 kr  
Tiokort 1 200 kr

(10-kort ger ej tillgång till vår vattenträning)



Admin avgift 250 kr endast vid första kortköpet