

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

Varmvattenbassäng, Nya Åbybadet, Idrottsvägen 7,

Bokning: webbokning: www.halsaikubik.se

Telefon: 031-16 97 40

Dag	Grupp, tid	Lokal
Måndag	11.15-12.00 Cirkel Platta, nybörjare	Cirkelträningen Bokning
Måndag	13.15-14.00 Cirkel stol	Cirkelträningen Bokning
Måndag	14.00-15.00 PlusGrupp	Cirkelträning Bokning
Måndag	17.15-18.00 Cirkel Platta	Cirkelträning Bokning
Tisdag	09.30-10.15 Pilates	Lugna rummet Bokning
Tisdag	10.30-11.15 Pilates, nybörjare	Lugna rummet Bokning
Tisdag	kl. 17.30-18.15 start 19/9 Vattengympa djup 120 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng
Tisdag	kl. 18.15-19.00 start 19/9 Vattengympa djup 130 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng
Onsdag	17.15-18.00 Cirkel Platta	Cirkelträningen Bokning
Torsdag	11.15-12.00 Cirkel stol	Cirkelträningen Bokning
Torsdag	14.00-15.00 PlusGrupp	Cirkelträningen Bokning
Torsdag	17.15-18.00 Pilates	Lugna rummet Bokning
Fredag	10.00-10.45 Vattengympa djup 120 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng
Fredag	10.45-11.30 Vattengympa djup 130 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng



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/bokningsapp.

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

Öppettider 4/9 - 15/12

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 platta med lite högre tempo och högre intensitet. Nybörjarpasset vänder sig till dig som vill lära dig stegen i lite lugnare tempo.

Cirkelträning stolar med övningar på och bredvid stolen i lite lugnare tempo och lägre intensitet. Peppande musik till rörelserna.

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



Digital träning

Med hjälp av ditt aktiva medlemskap har du nu möjlighet att prova på Joint Academys friskvårdsträningsapp "Premium" under en månad utan kostnad.

Du får träningsövningar som du tränar med hemma och påminnelser. Viket ger större regelbundenhet i träningen. Anmäl ditt intresse i receptionen eller maila till kontakt@halsaikubik.se

Från september kan vi inte längre erbjuda gruppträning eller patientutbildning med 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 av inre hållningsmuskler - coremuskler. Träningen passar även dig som är gravid.

Udda veckor använder vi enklare redskap så som Pilatesbollar



Vattengymna på nya Åbybadet

Vi står på botten och tränar till musik i varmt och skönt vatten. Temperatur 34 grader

Du får lära dig tekniken för att kunna anpassa övningarna så att du kan träna med precis det motstånd som du trivs med. Allsidig träning, styrka, kondition och rörlighet som passar alla - även dig som är gravid.

Första gruppen lite grundare vatten och den andra gruppen lite djupare. Det bästa djupet är om vattenytan når dig till bröstet.

Kom gärna 30 min före start så att du hinner passera in genom receptionen, där du visar ditt träningskort, gå till omklädningsrummet, duscha och byta om.

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.