

Dag	Grupp, tid	Lokal
Måndag	kl. 10.15-11.00 <b>MultiGymna</b>	Bollrummet
Måndag	11.15-12.00 <b>Cirkel Platta</b> , nybörjare	Skogsrummet Bokning
Måndag	13.15-14.00 <b>Cirkel stol</b>	Skogsrummet Bokning
Måndag	14.00-15.00 <b>PlusGrupp</b>	Skogsrummet Bokning
Måndag	17.15-18.00 <b>Cirkel Platta</b>	Skogsrummet Bokning
Tisdag	09.30-10.15 <b>Pilates</b>	Bollrummet Bokning
Tisdag	10.30-11.15 <b>Pilates</b> , nybörjare	Bollrummet Bokning
Tisdag	11.15-12.00 <b>Cirkel Platta</b>	Skogsrummet Bokning
Onsdag	kl. 10.15-11.00 <b>MultiGymna</b>	Bollrummet
Onsdag	kl. 11.15-12.00 <b>Balansträning med liten boll NYHET!</b>	Bollrummet Bokning
Onsdag	17.15-18.00 <b>Cirkel Platta</b>	Skogsrummet Bokning
Torsdag	11.15-12.00 <b>Cirkel stol</b>	Skogsrummet Bokning
Torsdag	14.00-15.00 <b>PlusGrupp</b>	Skogsrummet Bokning
Torsdag	17.15-18.00 <b>Pilates</b>	Bollrummet Bokning
Fredag	kl. 15.00-15.45 <b>HiK Rock Café</b>	Gymmet OBS! start 13/9
Lördag	10.15-11.00 <b>Cirkel Platta</b>	Skogsrummet Bokning

## Träningscenter och mottagning:

Möndal, Åbäcksgatan 6 A, "Lindenhof", plan 3

**Varmvattenbassäng**, Nya Åbybadet, Idrottsvägen 7,

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

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

## 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 eller patientutbildningar.

## 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

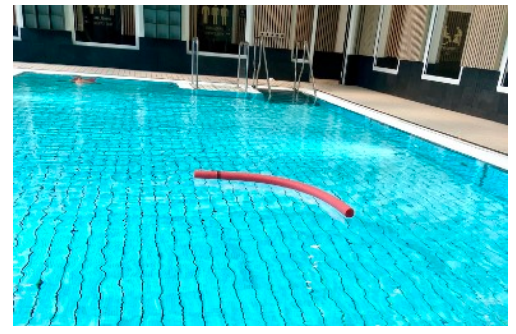
3 månader 1 650 kr

Tiokort 1 200 kr

(10-kort ger ej tillgång till vår vattenträning)

Admin avgift 250 kr endast vid första kortköpet

Med reservation för ändringar vid helger och semesterperioder.



### **Balansträning med liten**

#### **boll, NYHET!**

Vi tränar i stående, sittande och gående med en liten boll, ChiBall, för att förstora rörelserna och utmana balansen.

Bakgrundsmusik som hjälper till med koncentrationen.

**MultiGympa:** Träning till musik för att träna kondition, styrka, rörlighet och balans. Mindre redskap så som stepbrädor, hantlar m.m. Vi tränar liggande på golvet, stående och gående.

**RockStation Café** Träning i gymmet i stationer där vi peppar varandra att orka lite mer med hjälp av rockmusik. Roligt sätt att träna i gymmet och lära sig vår nya utrustning och nya övningar. Vi dricker kaffe efter passet med lite eftersnack

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

**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.

**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 och muskelkontraktion av coremuskler. Träningen passar även dig som är gravid. Udda veckor använder vi enklare redskap så som Pilatesbollar

**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.

### **Vattengympa 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 det motstånd som du trivs med. Allsidig träning, styrka, kondition och rörlighet som passar alla - även dig som är gravid. Välj rätt djup så att det passar dig.

Tisdag	kl. 17.30-18.15 <b>Vattengympa</b> djup 122 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng
Tisdag	18.15-19.00 <b>Vattengympa</b> djup 132 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng
Fredag	kl. 09.15-10.00 <b>Vattengympa</b> djup 122 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng
Fredag	10.00-10.45 <b>Vattengympa</b> djup 132 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng
Fredag	10.45-11.30 <b>Vattengympa</b> djup 142 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng