

Träningscenter och mottagning:

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

Varmvattenbassäng, Nya Åbybadet, Idrottsvägen 7,**Bokning:** webbokning: 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. vattengympa i Åby. Personal finns i gymmet varje gång du tränar om du har frågor.

Öppettider 3/6 - 30/6

månd - torsd 08.00-19.00

fred 08.00-17.00

Öppettider 1/7 - 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

Dag	Grupp, tid	Lokal
Måndag	11.15-12.00 Cirkel Platta , nybörjare grupp	Skogsrummet Bokning
Måndag	13.15-14.00 Cirkel stol	Skogsrummet Bokning
Måndag	17.15-18.00 Cirkel Platta	Skogsrummet Bokning
Tisdag	09.30-10.15 Pilates med ChiBall	Bollrummet Bokning
Onsdag	17.15-18.00 Cirkel Platta	Skogsrummet Bokning
Torsdag	11.15-12.00 Cirkel stol	Skogsrummet Bokning
Torsdag	14.00-15.00 PlusGrupp	Skogsrummet Bokning
Torsdag	17.15-18.00 Pilates med ChiBall	Bollrummet Bokning
Fedag	10.15-11.00 RockStation + Kaffe	Gym bortre del Bokning

Med reservation för ändringar vid helger och semesterperioder.