

**Träningscenter och mottagning:**

Mölndal, 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

mån - tors	08.00-19.00
fred	08.00-17.00
Lörd:	10.00-14.00

Avvikande öppettider finns på hemsidan samt syns i lokalen

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 avaft 250 kr endast vid första kortköpet

Med reservation för ändringar vid helger och semesterperioder.

Dag	Grupp, tid	Lokal
Måndag	Kl. 10.15-11.00 MultiGympa	Bollrummet Bokning
Måndag	Kl: 11.15 - 12.15 Styrka & Balans Station	Skogsrummet Bokning
Måndag	Kl. 13.15-14.00 Cirkel Stol	Skogsrummet Bokning
Måndag	Kl. 17.15-18.00 Cirkel Platta	Skogsrummet Bokning
Tisdag	Kl. 9.30-10.15 Pilates	Bollrummet Bokning
Tisdag	Kl. 10.30-11.15 Pilates Nybörjare	Bollrummet Bokning
Tisdag	Kl. 11.15-12.00 Cirkel Platta	Skogsrummet Bokning
Onsdag	kl. 10.15-11.00 MultiGympa	Bollrummet Bokning
Onsdag	kl. 11.15-12.00 Balansträning m. liten boll	Bollrummet Bokning
Onsdag	kl. 17.15-18.00 Cirkel Platta	Skogsrummet Bokning OBS ej v. 37
Torsdag	Kl. 11.15-12.00 Cirkel Stol	Skogsrummet Bokning
Torsdag	Kl. 17.15-18.00 Cirkel Platta	Skogsrummet Bokning
Fredag	Kl. 11.15-12.00 Cirkel Platta Nybörjare	Skogsrummet Bokning
Lördag	Kl: 10.15 - 11.15 Styrka & Balans Station Gym	Gymmet Bokning



Balansträning med liten boll:

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.

Cirkelträning: Effektiv träning i sköna maskiner utan krångliga inställningar.

Nybörjarpasset vänder sig till dig som vill lära dig stegen i lite lugnare tempo.

Cirkelträning platta med lite högre tempo och högre intensitet.

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

MultiGymna: 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.

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

Styrka & Balans station Träning i cirkelgympet i stationer där vi peppar varandra att orka lite mer. Vi börjar med genomgång av övningarna.

Styrka & Balans station Gym:

Stationsträning i gymmet. Vi börjar med genomgång av övningarna.

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 det motstånd som du trivs med.

Allsidig träning, styrka, kondition och rörlighet som passar alla - även dig som är gravid.

Tisdag	kl. 17.30-18.15 Vattengymna djup 122 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng
Tisdag	18.15-19.00 Vattengymna djup 132 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng
Fredag	kl. 09.15-10.00 Vattengymna djup 122 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng
Fredag	10.00-10.45 Vattengymna djup 132 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng
Fredag	10.45-11.30 Vattengymna djup 142 cm	Nya Åbybadet Varmvattenbassäng