HÄLSA I KUBIK Gruppträning vår 11/1-29/5 2027

Träningscenter och mottagning:
Mölndal, Åbäcksgatan 6 A, ”Lindenhof”, plan 3
Varmvattenbassäng, Nya Åbybadet, Idrottsvägen 7,
Bokning: webbokning: www.halsaikubik.se

Dag	Grupp, tid	Lokal
Måndag	kl. 10.15-11.15 **Styrka & Balans Station**	Skogsrummet Bokning
Måndag	Kl. 11.15-12.00 **Cirkel Platta,** nybörjare	Skogsrummet Bokning
Måndag	Kl. 13.15-14.00 **Cirkel stol**	Skogsrummet Bokning
Måndag	Kl. 17.15-18.00 **Cirkel Platta**	Skogsrummet Bokning
Tisdag	Kl. 09.30-10.15 **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 - 18.15 **Styrka & Balans Station Gym**	**Gymmet** Bokning
Torsdag	Kl. 11.15-12.00 **Cirkel stol**	Skogsrummet Bokning
Torsdag	Kl. 17.15-18.00 **Cirkel Platta**	Skogsrummet Bokning
Fredag	Kl. 10.15-11.00 **MultiGympa**	Bollrummet Bokning
Fredag	Kl. 14.00-15.00 Plusgrupp	Cirkel + gym Bokning
Lördag	Kl: 10.15 - 11.15 **Styrka & Balans Station Gym**	**Gymmet** 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/ 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.

Tillgängligheten i delar av gymmet kan påverkas av gruppträning, se schemat.

Öppettider

månd - torsd	08.00-19.00
fred	08.00-17.00
lörd	10.00-14.00

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.

hälsa i kubik

jointacademy







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 stöttar koncentrationen.

Plusgrupp: Stationsträning för dig som kan behöva mer hjälp i övningarna och med förflyttningar mellan stationerna. Du är välkommen med en eventuell medföljare/assistent som aktivt medverkar i din träning. **OBS! Boka din plats**

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.

Styrka & Balans station: Träning

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 muskel-kontraktion av coremuskler. Träningen passar även dig som är gravid. Udda veckor använder vi enklare redskap så som Pilatesbollar

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.

Styrka & Balans station Gym:
Stationsträning i gymmet. Vi börjar med genomgång av övningarna.

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

hälsa 3 i kubik

jointacademy