

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

**Bassäng:** Vattenkompaniets Rehabbassäng Banehagsgatan 10, vid Klippan  
Åby simhall, varmbassäng, Idrottsvägen 7, fram till rivning av Åbybadet.

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

**Telefon:** 031-16 97 40

Dag	Grupp, tid	Träningscentret
Måndag	11.00-11.45 Cirkelträning + stationer	Cirkelträning + stationer Bokning/drop in 18 platser
Måndag	17.30-18.30 Pilates och ChiBall	Stora rummet Bokning/drop-in 15 platser
Måndag	17.30-18.15 Cirkelträning + stationer	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 18 platser
Tisdag	10.00-11.00 Pilates och ChiBall	Stora rummet Bokning/drop-in 15 platser
Tisdag	11.00-11.45 Kraft & Balans	Cirkelträning + stationer Bokning/drop in 20 platser
Onsdag	11.00-11.45 Cirkelträning + stationer	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 18 platser
Onsdag	17.30-18.15 Cirkelträning + stationer	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 18 platser
Torsdag	10.00-10.45 Cirkelträning + stationer + kaffe efter träningen	Cirkelträning + stationer Bokning/drop in 18 platser
Fredag	11.00-11.45 Kraft & Balans	Cirkelträning + stationer Bokning/drop in 20 platser
Fredag	13.00-14.00 PlusgruppStation	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 17 platser

### Bli medlem

När du har skaffat dig ett träningskort hos oss har du tagit ett viktigt steg i din hälsoutveckling. Då har du möjlighet att träna regelbundet 2-3 ggr per vecka eller oftare om du önskar.

Du köper träningskortet på vårt träningscenter i Krokslätt. Med ditt personliga träningskort har du tillgång till hela vår verksamhet i Krokslätt och i bassängen i Åby och Klippan (de tider som vi hyr in vår verksamhet i bassängen).

### Öppettider, 17/6 - 1/9

måndag	10.00-19.00
tisdag	8.00-17.00
onsdag	10.00-19.00
torsdag	8.00-17.00
fredag	8.00-17.00
fredag 21/6	stängt
lördagar	stängt



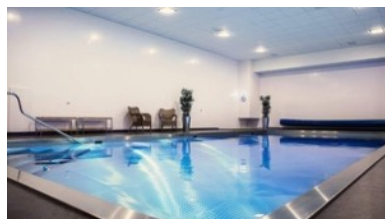
Under trafikleden



Banehagsgatan 10



Parkering 100 m



Varmvattenbassäng för 15 pers



Omklädningsklåp. Tag med hänglås!

Vattengympan börjar igen 23/8 i vår nya bassäng vid Klippan, Vattenkompaniet, **Banehagsgatan 10, Hpl Vagnhallarna Majorna, gå under trafikleden mot Klippan ca 300 m**

Vattengympagrunder: Fredagar kl. 12.00 12.45, 13.30 & 14.15

Åby varmvattenbassäng startar onsdagar 4/9 grupper kl. 8.00, 8.45 & 9.30. Åbygrupperna gäller under hösten fram till rivning av badet

**Ordinarie gruppträningschema fr.o.m. 2/9**