

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

Bassäng, Åby simhall, Idrottsvägen 7,

Bokning: webbokning: www.halsaikubik.se

Telefon: 031-16 97 40

Dag	Grupp, tid	Träningscentret
Måndag Sara	11.00-11.45 Cirkel plattor nivå 1	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 18 platser
Måndag Soraya, Carina	13.00-14.00 PlusgruppStation	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 20 platser
Måndag Hanna	17.30-18.15 Cirkel plattor nivå 2	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 18 platser
Tisdag Viveka	09.30-10.15 Pilates nivå 2	Stora rummet Bokning/drop-in 15 platser
Tisdag Viveka	10.15-11.00 Pilates nivå 1	Stora rummet Bokning/drop-in 15 platser
Tisdag Li	11.00-11.45 Cirkel stolar ,Kraft&Balans	Cirkelträning Bokning/drop in 20 platser
Tisdag Sara	17.00-18.00 MediYoga	Stora rummet Bokning/Drop-in 15 platser
Tisdag Johan	17.30-18.15 RyggStyrkaStation	Skogsrummet Bokning/Drop-in 20 platser
Onsdag Pontus	08.30-09.15 MorgonPasset	Stora rummet Bokning/drop in 15 platser
Onsdag Sofia SS	11.00-11.45 Kaffepasset Cirkelstation,	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 20 platser
Onsdag Sara	15.15-16.15 MediYoga	Stora rummet Bokning/Drop-in 15 platser
Onsdag Soraya	17.30-18.15 Cirkel plattor nivå 2	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 18 platser
Torsdag Frida	10.00-11.00 Mjuka rörelser med boll	Stora rummet Bokning/drop-in 15 platser
Torsdag Soraya	11.00-11.45 Cirkel Senior +85	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 10 platser
Torsdag Sofia SP	17.30-18.30 Pilates nivå 1 och 2	Stora rummet Bokning/drop-in 15 platser
Fredag Sofia SP	11.00-11.45 Cirkel stolar ,Kraft&Balans	Cirkelträning Bokning/drop in 20 platser
Fredag Soraya, Frida	13.00-14.00 PlusgruppStation	Cirkelträningen Bokning/Drop-in 20 platser



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 utan att boka tid.

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

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.

Gruppträningen ingår vid sex tillfällen inom Vårdval Rehab där patientavgiften är 50 kr (frikort gäller)

Patientutbildningar så som Artrosskola, Sömnskola, Kropp & själ m.fl ingår ej i ditt träningskort





Cirkelträning: Effektiv träning i sköna maskiner utan krångliga inställningar. Tre varianter: Cirkelträning med stegplattor nivå ett och två, med stolar

(Kraft&balans) och med stationer **Kaffepasset:** Stationsträning för styrka och balans plus cirkelträningsmaskiner. Kaffe efter träningen.

MediYoga: Koncentration, närvaro, rörlighet, balans och avspänning tränar vi med denna träningsform.

Mjuka rörelser: Rörelser med ChiBall i stående, sittande och liggande med fokus på stressdämpande rörelser koncentration, balans och kroppens inre musik.

Morgonpasset: Gymna för dig som vill träna till musik som vi gör i vattengympan för att träna rörlighet, styrka och kondition

Rygg Styrka Station För dig som vill träna i gymmet tillsammans med andra och få hjälp med att göra övningarna rätt och effektivt Fokus ligger på rygg och nacke samtidigt som du tränar både balans, mage och ben.

Pilates: Styrketräning för rygg, nacke, bäcken och skuldra. Styrketräning av kroppens inre muskler inkl. andning.

Senior + 85: Stationsträning för styrka och balans i cirkelrummet för dig med åldern inne, d.v.s 85 år och äldre.

"Träningsknuff"

Håll utkik på vår hemsida! Vi ordnar personlig träning med ett tema i minigrupp - 6 deltagare - för att du skall få stöd att utveckla din träning med fokus på kvalitet.

Priser träningskort

Autogiro:	325 kr/mån
bindningstid 1 år	
Årskort	3 900 kr
6 månader	2 400 kr
3 månader	1 500 kr
Tiokort	1 100 kr

(10-kort ger ej tillgång till vår vattengymna)



Admin avgift 250 kr endast vid första kortköpet

Personal finns i gymmet varje gång du tränar för dig som har frågor. I ditt års-medlemskap ingår två individuella genomgångar à 30 min per år med uppföljning och utveckling av ditt träningsprogram.

Vattengymna: Vi hyr in oss i Åbys tillfälliga simbassäng under byggtiden av det nya Åbybadet. Vi utnyttjar vattnets motstånd och anpassar det så att det passar dig. Våtvästen gör att du flyter i upprätt ställning i det 28-gradiga vattnet.

Dag	Grupp, tid	Varmvattenbassäng
Måndag	08.00-08.40 djup Medel, våtväst	Åby, 20 bokade platser
Måndag	08.40-09.20 djup Medel, våtväst	Åby, 20 bokade platser
Måndag	09.20-10.00 djup Medel, våtväst	Åby, 20 bokade platser