

Det vinnande badet - en myllrande plats för avkoppling, motion och trygg samvaro dit alla längtar



Friskvårdskort på Karlslundsbadet

Friskvårdskortet innebär fri tillgång till simhallen under ordinarie öppettider samt vid gruppträning med vattengympa och IndoorWalking. Se schema nedan, öppettiderna hittar ni på vår hemsida.

Detta ingår i Friskvårdskortet:

- bad, obegränsad antal gånger
- gruppträning dvs. vattengympa, IndoorWalking

Vattengymnastik – är en skonsam träningsform där vattnet genom att bromsa kroppens rörelse avlastar leder, muskler och skelett. Genom att anpassa hastigheten och storleken på rörelserna väljer man själv vilken nivå man vill träna på. Vattengympa finns i två varianter – Grund och Djup.

IndoorWalking – är en träningsmetod med låg belastningsrisk där hela kroppen tränas och passar därför både seniorer, vana motionärer och vid rehabilitering. Vid kontinuerlig träning förbättras både kroppens fettförbränning, syreupptagning och kondition.

Pris: 330 kr/mån (totalt 1 320 kr). Vid köp förbinder du dig för fyra månader. Betala kontant eller välj fakturering. Fakturering sker tre gånger under denna period.

Vattengympa och Doft i Bastun, tider

Tisdag

17.00-17.45	Vattengympa Drop-in
17.45	Doft i bastun damer
18.00	Doft i bastun herrar
18.45	Doft i bastun damer
19.00	Doft i bastun herrar

Onsdag

18.00-18.45	Vattengympa grupp grund
19.00-19.45	Vattengympa drop-in

Torsdag

11.00-11.45	Vattengympa drop-in
-------------	---------------------

IndoorWalking, tider

Tisdag

18.30-19.00	IndoorWalking drop-in
-------------	-----------------------

Torsdag

18.30-19.00	IndoorWalking drop-in
-------------	-----------------------

Fredag

11.00-11.45	IndoorWalking drop-in
-------------	-----------------------