

Hälsobro

Detta är Hälsobro Lättläst



Hälsobro har träning i en lugn och trevlig miljö.
På Hälsobro kan alla träna, även om du inte tränat tidigare.
Du kan träna själv eller i grupp. Du får hjälp med att träna på
dina villkor med ett program som är bra just för dig.

Till Hälsobro kan du komma för att vara med i grupper, träffar och aktiviteter. Föreningar och företag kan bli medlemmar i Hälsobro Gym. Då blir det lägre priser till medlemmarna. Grupper kan boka studiebesök och prova på att träna. Hälsobro har ett mindre café.

Öppettider

Måndag - Torsdag 08.00—19.00

Fredag 08.00—15.00

Dag före röd dag stänger Hälsobro kl. 12.00

Prislista

Gym 13 månader	1900 kr
Gym 6 månader	1240 kr
Gym 3 månader	750 kr
Klippkort 20 pass	1200 kr
Klippkort 15 pass	975 kr
Klippkort 10 pass	700 kr
Ungdom Up-2 20 6 månader	630 kr, 2 timmar i veckan i
Engångsträning	75 kr

Kurser

Feldenkrais	750 kronor / 8 tillfällen
Komigång Rygghälsa/ Måbra	750 kronor / 8 tillfällen
Medlemskap i Hälsobro	100 kronor per år

- Du kan prova på att träna utan kostnad 1 gång i gymmet.
- Vill du ha ett träningsprogram, ring och boka tid.
- Klippkort kan du använda till GYM, grupp och bastu.

Grupper / Kurser

- **Cirkelgym** styrketräna i grupp, uppvärmning, träning i maskiner och stationer. Passet avslutas med stretching.
- **Feldenkrais** medvetenhet genom rörelse är mjuka rörelser som kan leda till avslappning, minskad spänning och muskelvärk. Det kan ge ökad rörlighet och bättre balans.
- **Balansboll** stärker din balans, styrka och kondition. Övningarna görs sittande och liggande på bollen samt liggande på golvet vid mag- och ben övningar.
- **Core / Rörelseträning** stärker hela kroppen och ger stabilitet, balans och rörlighet. Passet avslutas med mjuka sköna rörelser och stretching.
- **Lätt/Medelgympa** Vi sitter på pall eller gympar stående och tränar hela kroppen.
- **Sittgympa** Enkla rörelser för hela kroppen där man bygger upp styrka och smidighet.
- **Må Bra kurs** prova på avspänningstekniker och få energi.
- **Komigång / Rygghälsa kurs** innehåller träning, rörelser, stretching, avspänning, andning, rörelsemedvetenhet.

Vi startar andra grupper efter önskemål. Vi kan även komma till er och leda grupp.

Infraröd Bastu

Längtar du efter värme? Prova vår Infraröda bastu!

Pris exempel: 80 kronor - 30 minuter

Du väljer hur många minuter du vill basta. Ring och boka tid.

Hyresgäster

Michael Katz Medicinsk Massageterapeut Tel:070-531 07 52

Ewa Brattberg Auktoriserad Feldenkraispedagog

Individuell behandling i feldenkraismetoden. Tel:070-529 33 30



Hälsobro Mer än ett Gym

Manillagatan 10, 702 12 ÖREBRO

Telefon: 019-14 05 10 / 070-514 34 10

E-post: info@halsobro.se Hemsida: www.halsobro.se

www.halsobro.bloggplatsen.se

Vi tar emot AcTiway & Friskvårdskuponger

