

ÅBNINGSTIDER

SVØMMEHAL OG MOTIONSCENTER

MANDAG	KL. 6.30 - 20.30
TIRSDAG	KL. 6.30 - 20.30
ONSDAG	KL. 6.30 - 22.00
TORSDAG	KL. 6.30 - 20.30
FREDAG	KL. 6.30 - 18.00
LØR, SØN OG HELLIGDAGE	KL. 8.00 - 15.30

**VI TAGER HØJDE FOR COVID-19 OG
PASSER PÅ OS SELV OG HINANDEN**



Kastetvej 83 - 9000 Aalborg - Tlf. 99 31 67 50

MOTION OG BEVÆGELSE FOR KRÆFTRAMTE MÆND



MOTION OG BEVÆGELSE FOR KRÆFTRAMTE MÆND

På dette hold kan du træne på et hold sammen med andre mænd som har kræft. Det er også muligt at være med, hvis man har haft kræft. Alle kan deltage- efter egen formåen. Du kan opnå mere styrke i kroppen, forbedre konditionen og dermed øge immunforsvaret. Undersøgelser har også vist, at træning under behandlingerne kan mindske bivirkninger samt ændre trætheden til mere energi og man mærker trætheden på en god måde.

INDHOLD

Her på holdet er det sociale også en vigtig del. Ikke kun under træningen, men også fordi, vi sammen får en snak over en kop kaffe og en friskbagt bolle. Vi laver en fælles opvarmning i salen til musik og efterfølgende trænes der med maskinerne, med hjælp fra instruktøren. Herefter drikker vi kaffe og slutter af i salen med stræk og afspænding. Fra gang til gang er der eventuelt inkluderet et tema såsom åndedrættet eller særlige øvelser eller stræk.

Efter afspændingen kan du, på egen hånd, nyde svømmehallens faciliteter. Det kan være varmtvandsbassinet, saunaen, dampbadet eller udenfor i wellness området.



KONTAKT

Inden du møder op skal du ringe til:
Elin Olsen, tlf: 22 82 38 50 for nærmere aftale.
Du er også velkommen til at sende en mail eller ringe:
elin.olsen@aalborg.dk hvis du har spørgsmål.

TID OG STED

Torsdag kl. 12.30 til kl. 14.30
Haraldslund Vand- og Kulturhus, Kastetvej 83, 9000 Aalborg
Der er gratis parkering.

KLIPPEKORT

På dette hold, kan du bruge dit klippekort hver dag hele ugen uden instruktør. Har du været til genoptræning på Sundhedscentret Nordkraft, kan du købe det første klippekort til ½ pris. Den 1. gang på holdet her er gratis.

PRISLISTE

VOKSEN

Enkeltbillet	75 kr.
10 turs kort	680 kr.
20 turs kort	1209 kr.
40 turs kort	1820 kr.

PENSIONIST

Enkeltbillet	54 kr.
10 turs kort	480 kr.
20 turs kort	854 kr.
40 turs kort	1280 kr.