



Öppet!  
måndag  
lördag -

Priser för

1 gång  
10 ggr 315 kr  
20 ggr 595 kr

Träningssinstruktion 35 kr

Välkommen att kontakta oss på  
Hälsans Hus om du har några frågor  
Receptionen 021-390300  
Anette 021-391831

Information finns även på [www.vasteras.se](http://www.vasteras.se)

## Information

- Betala eller visa upp ditt 10 eller 20-kort.
- Duscha innan du kliver ner i bassängen och använd badkläder. Ta med hänglås till skåpet i omklädningsrummet.
- Gemensam bastu, bär handduk/badkläder.
- Max 8 pers. i bassängen på vattengympan.  
OBS! Tidsbokning
- **All träning sker på egen risk!**
- Parfym och andra starka dofter undanbedes i lokalerna.



Gilla oss på  
facebook

**Hälsans Hus** – för dig över 65 år



**Måndag:** 08.00-09.00 Bemannat Gym  
10.00 Yoga, instruktör Birgitta Knutsson  
10.00 Vattengympa  
11.00 Balansgrupp  
13.00 Balansgrupp Bas  
14.00 Stationsträning Balans  
15.00-16.00 Bemannat Gym

**Tisdag:** 10.00 Vattengympa Bas  
11.00 Balansgrupp  
14.00 Stationsträning Gym  
15.00 Stationsträning Vatten

**Onsdag:** 10.00 Vattengympa  
11.00 Balansgrupp  
14.00 Fotgympa  
15.00 Vattengympa

**Torsdag:** 08.30-09.30 Bemannat Gym  
10.00 Vattengympa  
11.00 Stationsträning Balans  
13.00 Balansgrupp Bas  
14.00 Stationsträning Gym  
15.00 Vattengympa Bas

**Fredag:** 10.00 Vattengympa Intensiv

**Tidsbokning Vattengympa och Träningsinstruktion på gymmet, 021-390300 vardagar 8.00-16.00**  
**Hälsans Hus stänger 16.30**

**Hälsans Hus**



# TRÄNING

## För dig över 65 år i Västerås

