

MOTTAGARE
Alla intresserade av vår vattenträning!

AVSÄNDARE
Tillbergabadet

DATUM
2025-05-05

Sommarvattenträning 2025

Nu är det sista veckorna innan vår sommarstängning. Därför tänkte vi passa på att erbjuda dig att få chansen att delta på vår sommarvattenträning med drop-in, innan nästa omgång av Tillbergabadets vattenträning start igen till hösten. Sommarvattenträningen sker vecka 21–24. Här finns all information samlad som du behöver.

Checklista

1. Läs igenom nedanstående information om vår vattenträning
 2. Betala på plats innan passet startar
- Kom till passet för drop-in du önskar delta
 - Om du vill säkerställa att du får plats kan du skicka ett sms inför det önskade passet (se mer information nedan).
 - Önskar du delta på flera pass under samma dag eller flera gånger i veckan går det förstås bra

Vår vattenträning för vuxna

Vi erbjuder flera olika vattenträningspass på olika nivå och fokus med våra inspirerande och kunniga ledare som brinner för friskvård och rörelse. Hos oss kan du träna allt från klassisk vattengympa till mer intensiv styrka och kondition.

Att träna i vatten har många fördelar. Det är roligt samtidigt som du känner dig lätt och smidig. Vattnet är skonsamt för leder och muskler samtidigt som träning i vatten ger bra resultat på kondition, smidighet, styrka och förbränning. I vattnet har du hela tiden ett motstånd och du måste ständigt jobba med din hållning och balans för att kunna utföra rörelser. Vattenträning passar alla!

Sommarvattenträningens pass är 45 minuter.

ADRESS
TILLBERGA GRANSKAP
Kvistbergavägen 10
722 33 Västerås

TELEFON
021-81 65 00 (växel)
E-POST
kontoret@tillbergags.nu

ORGANISATIONSNR.
716454-7536
HEMSIDA
www.tillberga.se

Vattenträning

Klassisk vattengympa som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under passet. Effektiv träning för hela kroppen. En gympaledare står på land och visar alla rörelser till medryckande musik. Du kör med det tempot som passar dig som du mår bra utav.

Anmälan

Ingen föranmälan krävs och du kan komma till önskat pass för drop-in.

Om du vill säkra din plats på de pass du önskar gå på kan du skicka ett sms till oss med ditt för- och efternamn samt vilka pass som du vill delta på. Telefonnummer för sms: 0703143132. Föranmälan genom sms är frivillig. Vid drop-in utan föranmälan kan vi inte garantera plats.

Du är varmt välkommen in till oss för att gå på det pass som passar dig bäst och du kan gå på olika veckodagar olika veckor.

Betalning

Erbjudande om plats kommer att kommuniceras via e-post under .

Betalning sker via Swish till vår vattentränare eller på plats innan passet i Tillbergabadets reception under [våra öppettider](#). Kostnaden vid drop-in är 95 kr.

Träningstider vecka 21–24

OBS! ingen vattenträning söndag 8/6 v.23 (röd dag)

Måndag Grupp 1: 11:45-12:30

Måndag Grupp 2: 19:00-19:45

Tisdag Grupp 1: 11:45-12:30

Onsdag Grupp 1: 12:00-12:45

Onsdag Grupp 3: 19:00-19:45

Söndag Grupp 1: 18:30-19:15

Söndag Grupp 2: 19:30-20:15

Nästa omgång

Se separat information om höstens vattenträning med start v. 33.

Att tänka på

- Ställ skorna på skohyllan utanför omklädningsrummet.
- Använd hänglås om ni vill låsa in era saker i skåpen.
- Träningsspasset är 45 minuter.
- Alla duschar hela kroppen och håret före vattenträningen.
- Vänta i omklädningsrummet på att gruppen före är färdig innan du går ut i simhallen.

Bastu

Du som deltagare har tid att basta efter passet samt duscha under 30 minuter tid.

Ytterdörr

Dörren öppnas 20 minuter innan träningspasset och låses automatiskt när träningspasset startar.

Varmt välkommen till oss på Tillbergabadets vattenträning!

Tillbergabadet

Tillberga Grannskap

Telefon: 021-81 65 70

E-post: badsporthall@tillbergags.nu