

# Innehåll

Översikt: Var hittar du vad?	2
Öppettider	4
Badpriser	17
Träningspriser m m	19
Bra att veta om bad hos oss	24
Bra att veta om träning hos oss	26
Gruppträning Gym/styrketräning	27
Klassbeskrivningar	28
Schema	36
Fysisk aktivitet på recept	60
Motionsdagbok	61

För simskola och övriga kurser se separat information eller [www.stockholm.se/idrott](http://www.stockholm.se/idrott)

	Eriksdalsbadet	Farsta	Forsgrönska	GIH	Husby	Högdalen	Kronobergsbadet
Bad	●	●	●	●	●	●	●
Äventyrsbad	●				●		
Äventyr 0–7 år	●				●	●	
Simskola	●	●	●	●	●	●	●
Gym	●	●	●	●	●	●	
Träna med vuxen		●		●		●	
Spinn	●	●	●		●	●	
Vattenklasser	●	●	●	●	●	●	●
Totalklasser	●	●	●		●	●	
Dansklasser	●	●	●		●	●	
Styrkeklasser	●	●	●		●	●	
Kropp & Själ	●	●	●		●	●	
Familjeklasser	●					●	
Barnkurser	●	●	●		●	●	
Tonårskurser	●	●	●		●	●	
Vuxenkurser	●	●	●			●	
Massage		●	●		●	●	

	Liljeholmsbadet	Sandsborgsbadet	Skärholmen	Tensta	Vällingby	Västertorp	Åkeshov
Bad	●	●	●	●	●	●	●
Äventyrsbad							
Äventyr 0–7 år			●	●	●		
Simskola		●	●	●	●	●	●
Gym		●	●	●	●	●	●
Träna med vuxen							●
Spinn			●	●	●	●	●
Vattenklasser		●	●	●	●	●	●
Totalklasser			●	●	●	●	●
Dansklasser			●	●	●	●	●
Styrkeklasser			●	●	●	●	●
Kropp & Själ			●	●	●	●	●
Familjeklasser						●	
Barnkurser		●	●	●	●	●	●
Tonårskurser			●	●	●	●	●
Vuxenkurser		●	●	●	●	●	●
Massage		●				●	

# Öppettider

## Eriksdalsbadet

### Bad, gym, sol

Mån-tors	06.30–21.00
Fre	06.30–20.00
Lör	09.00–17.00
Sön	09.00–18.00

### Äventyrsbad

Mån-fre	09.00–20.30
Lör	09.00–17.30
Sön	09.00–18.30

#### Alltid varmt i vattnet!

Äventyrsbadet ca 29°

Simbassängerna ca 27°

Hammarby Slussväg 20

T-bana Skanstull

Reception tel 08-508 40 250

# Farsta sim- och idrottshall

## Stora bassängen

Mån	06.30–19.30
Tis	06.30–18.30
Ons	06.30–21.00
Tors	06.30–20.00
Fre	06.30–18.00
Lör	09.30–15.00
Sön	09.30–15.00

Lugn musik och dämpad belysning vardagar 06.30–08.00 samt ons 20.00–21.30. Åldersgräns 14 år i vuxet sällskap.

## Lilla bassängen

Mån	10.10–15.30
Tis	10.10–11.30
	12.40–15.00
Ons	06.30–20.00
Tors	06.30–15.30
Fre	06.30–15.30
Lör	11.15–15.00
Sön	09.30–15.00

## Gym

Mån–tors	06.30–20.00
Fre*	06.30–18.00
Lör	09.30–15.00
Sön*	09.30–15.00

\* Egen inpassering i gymmet för kortinnehavare efter ordinarie öppettider gäller, fredagar 18–19 samt söndagar 15–17.

### Alltid varmt i vattnet!

Simbassängen ca 27°  
ons, tors ca 29°

Farstaängsvägen 3  
T-bana Farsta Centrum  
Reception tel 08-508 47 227

# Forsgrénska badet

Mån 12.00–21.00

Tis 06.30–21.00

Ons 06.30–18.00

Gym och sol till 21.00.

Tors 06.30–21.00

Fre 06.30–19.00

Lugn musik och dämpad belysning från 17.30.

Lör 09.00–16.00

Sön 10.00–17.00

Snabbsimbanan kan tas bort  
vid vattenklasser och simskola.

Vid vattenklasser och skolsim  
finns inga lekbanor.

## Alltid varmt i vattnet!

Stora bassängen ca 27°

Lilla bassängen ca 29°

Medborgarplatsen 6

T-bana Medborgarplatsen

Reception tel 08-508 403 20

# GIH-badet

## Stora bassängen

Mån	13.00–20.00
Tis	13.00–18.00
Ons	06.30–08.00 13.00–21.00

Motionssim till musik 06.30-08.00 och 19.30-21.00. Motionssim för gymkunder på begränsat antal banor 08.30-11.30.

Tors	13.00–18.00
Fre	13.00–20.00

Motionssim till musik 17.00-19.00.

Lör	09.00–15.00
-----	-------------

Lektimme, ej motionssim,  
14.00–15.00.

Sön	11.00–15.00
-----	-------------

Lektimme, ej motionssim,  
14.00–15.00.

Snabbsimbanan kan tas bort vid vattenklasser, skolsim och skollov. Vid vattenklasser finns inga lekbanor.

## Lek i lilla bassängen

Mån	15.00–16.20
Tis	15.00–18.00
Ons	13.00–16.20
Tors	15.00–18.00
Fre	13.00–20.00
Lör	09.00–15.00
Sön	11.00–15.00

## Gym

Mån	09.00–20.00
Tis	09.00–20.00
Ons	06.30–21.00
Tors	09.00–20.00
Fre	09.00–20.00
Lör	09.00–15.00
Sön	09.00–15.00

### Alltid varmt i vattnet!

Stora bassängen ca 27°  
Lilla bassängen ca 29°

Drottning Sofias väg 20  
T-bana Stadion eller Tekniska Högskolan  
Reception tel 08-14 29

# Husbybadet

## Simhall/Äventyrsbad

Måndag 06.30–20.00

• Äventyr 09.00–20.00

Tisdag 13.00–20.00

• Äventyr 14.00–20.00

Onsdag 06.30–17.00

• Äventyr 09.00–17.00

Torsdag 06.30–20.00\*

• Äventyr 09.00–17.00

Fredag 09.00–18.00

• Äventyr 09.00–20.00

Lördag 10.00–16.30\*\*

Söndag 10.00–16.30\*\*

## Gym

06.30–20.00

13.00–20.00

06.30–20.00

06.30–20.00

09.00–20.00

10.00–16.30\*\*

10.00–16.30\*\*

\*Endast motionssim i stora bassängen efter kl 17.30. Åldersgräns 16 år.

\*\* Detta gäller på helgerna.

Badtid 10.00–12.30, vara ute ur anläggningen 13.00.

Badtid 13.30–16.00, vara ute ur anläggningen 16.30

Gym 10.00–16.00, vara ute ur anläggningen 16.30.

När det är lovveckor har vi förändrade öppettider i äventyret, se hemsidan eller anslag på anläggningen.

**Reception tel 08-508 45 190**

**Boka badtid på lov och helgdagar, bokningsnr 08-508 45 190**

### Alltid varmt i vattnet!

Simbassängen ca 27°.

Äventyrsbadet ca 29°.

Edvard Griegsgången 30, T-bana Husby

Bil Helsingforsgatan 1,

4 tim parkering på gatan

# Högdalens sim- och idrottshall

## Bad

Mån–ons 06.30–20.00

Motionssim mån, ons efter kl 19.00.

Åldersgräns 18 år.

Lugn musik kl 19.45–20.30.

Tors 06.30–18.00

Fre 06.30–17.00

Lugn musik 06.30–08.15.

Lör 09.00–17.00

Sön 10.00–15.00

Motions- och snabbsimbana alla dagar utom under skollov, skolsim och vattenklasser, då vi tar vissa banor och undervisningsbassängen i anspråk.

OBS! Ingen motions- och snabbsimbana efter 12.00 på lör–sön, lek i hela bassängen.

**Reception tel 08-508 49 330**

**Bassängen öppnar 1/9 efter renovering. Då startar även höstens vattenklasser.**

## Relax

Mån–tors 06.30–21.00

Fre 06.30–19.00

Lör 09.00–17.00

Sön 10.00–17.00

### Styrbord med ångbastu:

Damer mån, ons, sön.

Herrar tis, tor, fre, lör.

### Babord med bubbelpool:

Damer tis, tors, fre, lör. Herrar mån, ons, sön. Badkläder obligatoriskt. Ålder 18 år.

Inga alkoholhaltiga drycker.

Vid arrangemang stänger relaxen tidigare.

## Gym

Mån–tors 06.30–21.00

Fre 06.30–19.00

Lör 09.00–17.00

Sön 10.00–17.00

Träningsstid för föräldrar med baby i gymmet mån–fre 10–12. Medtag babysitter eller bilbarnstol.

### Alltid varmt i vattnet!

Simbassängerna ca 27°

Rangstaplan 2, T-bana Högdalen  
124 54 Bandhagen  
Högdalens centrum

# Kronobergsbadet

## Lek i halva bassängen:

Mån	13.00–20.00	Fre	14.00–16.00
Tis-Fre	06.30–20.00	Lör	10.00–12.00
Lör-Sön	10.00–16.00	Sön	12.00–14.00

Ons–fre kl 06.30–08.00 och tors från kl.18.30 lugn musik, endast motionssim.  
Under vardagar är vissa banor uthyrda. Se hemsidan, bassänginformation.

### Alltid varmt i vattnet!

Kronobergsbadet ca 27°

Bergsgatan 58

T-Rådhuset

Reception tel 08-654 44 81

# Liljeholmsbadet

Mån	07.00–19.00	Endast damer
Tis	07.00–16.00	
Ons	07.00–16.00	
Tors	07.00–17.00	
Fre	07.00–19.00	Endast herrar
Lör	08.00–14.00	
Sön	stängt	

Under nedanstående tider pågår det aktiviteter i bassängen:

### Simskola

Tis	09.00–12.00
	15.00–16.30
Ons	14.00–16.30
Tors	09.00–11.00
	14.00–17.00

### Vattengympa

Tis	12.00–13.00
Ons	09.00–11.00
Tors	11.00–12.00

### Alltid varmt i vattnet!

Liljeholmsbadet ca 30°

Bergsunds Strand 2

T-bana Hornstull

Reception tel 08-668 67 80

# Sandsborgsbadet

Mån	06.30–20.00	skolsim 8.30–10.45, en bana för motionssim
Tis	06.30–18.30	
Ons	14.00–20.00	
Tors	06.30–20.00	från 19.00 lugn musik, endast vuxna
Fre	13.00–19.00	
Lör	08.00–14.00	
Sön	stängt	

## Alltid varmt i vattnet!

Sandsborgsbadet ca 30°

Dalens Allé 10, Enskededalen  
T-bana Sandsborg  
Reception tel 08-648 92 74

# Skärholmens sim- och idrottshall

Mån 06.30–21.00

Åldersgräns 18 år 18.00–21.00.

Lugn musik från ca 20.00.

Lör 10.00–17.00

Endast kvinnor i gym och bad

08.30–10.00.

Tis 06.30–21.00

Sön 10.00–17.00

Lek i hela stora bassängen 12.00–17.00.

Ons 06.30–21.00

Våra bassänger är öppna till 17.30.

Tors 06.30–21.00

Åldersgräns 18 år 18.00–21.00.

Lugn musik från ca 20.00.

Fre 06.30–20.00

Våra bassänger är öppna till 18.00.

## Alltid varmt i vattnet!

Skärholmens sim- och idrottshall ca 27°  
torsdagar ca 29°

Bodholmsgången 10

T-bana Skärholmen

Reception tel 08-508 48 800

# Tensta sim- och idrottshall

## Bad

Mån 06.30–20.00

19.00–20.30 simma till lugn musik,  
endast motionssim.

Tis 06.30–20.00

06.30–08.00 simma till lugn musik,  
endast motionssim.

Ons 13.00–18.00

Kvinnosim\*

Tors 06.30–18.00

Endast motionssim efter 17.00.

Fre 06.30–18.00

Lör 08.00–15.00

Simskola: 09.00–13.00  
inget motionssim.

Sön 11.00–17.00

Lektid: 14.00–16.00, inget motionssim.

## Gym

Mån–tis 06.30–20.00

Ons 13.00–20.00

Tors 06.30–20.00

Fre 06.30–18.00

Lör 08.00–15.00

Sön 11.00–17.00

\* Kvinnosim – Bad endast  
för kvinnor/flickor ons 13.00–17.30.

**OBS! Begränsat antal platser.**

Grupp 1: 13.00–15.00.

Åldersgräns 14 år.

Endast vattengympa 13.15–14.00.

Grupp 2: 15.30–17.30.

Åldersgräns 7 år.

**Vi stänger anläggningen enligt planering  
i mitten av mars för ombyggnation och  
öppnar igen i början av september.**

### Alltid varmt i vattnet!

Tensta sim- och idrottshall ca 27°  
Barnäventyret ca 29°

Hagstråket 9

T-bana Tensta

Reception tel 08-508 41170

# Vällingby sim- och idrottshall

## Simhallen

Mån 06.30–21.00

Endast motionssim efter 20.00.

Tis 06.30–16.30

Ons 06.30–21.00

Simma till lugn musik med levande ljus  
20.00–21.00, endast motionssim.

Tors 06.30–16.30

Fre 13.00–16.30

Lör 10.00–16.00

Sön 10.00–16.00

## Gym och sol

Mån–tors 06.30–21.00

Fre 13.00–18.00

Lör 10.00–16.00

Sön 10.00–16.00

För lilla bassängens öppettider kontakta simhallen eller se hemsidan.  
Barnäventyret följer badets öppettider.

### Alltid varmt i vattnet!

Vällingby sim- och idrottshall ca 27°

Bräckegatan 5, 162 25 Vällingby

T-bana Vällingby

Reception tel 08-508 41 820

# Västertorps sim- och idrottshall

## Stora bassängen

Mån 06.30–21.00

06.30–17.30 snabbsimbana.  
17.30–19.30 endast motionssim  
och vattengympa.

Tis 06.30–18.30

18.00–19.00 endast motionssim och  
vattengympa.

Ons 06.30–20.00

06.30–15.45 snabbsimbana.  
15.45–19.30 endast motionssim och  
simundervisning.

Tors 10.00–21.00

18.00–19.00 endast motionssim  
och vattengympa.  
19.00–21.00 lugn musik.

Fre 06.30–18.30

06.30–09.30 lugn musik.

Lör 10.00–15.00

10.00–11.30 endast motionssim och  
vattengympa.

Sön 10.00–15.00

12.00–15.00 leddag, inga motionsbanor.

## Lilla bassängen

Mån 06.30–09.00

13.00–15.45

19.30–21.00

Tis 06.30–09.00

12.00–15.45

Ons 06.30–09.00

12.00–15.45

19.30–20.00

Tors 10.00–15.45

19.30–21.00

Fre 06.30–18.30

Lör 11.00–15.00

Sön 10.00–14.45

## Gym, sol och relax

Mån–ons 06.30–21.00

Tor 10.00–21.00

Fre 06.30–18.30

Lör 10.00–15.00

Sön 10.00–18.00

### Alltid varmt i vattnet!

Västertorps sim- och idrottshall ca 27°  
lilla bassängen ca 29°

Personnevägen 90, 129 49 Hägersten  
T-bana Hägerstensåsen  
Reception tel 08-97 60 31

# Åkeshovs sim- och idrottshall

## Simhallen

Mån	06.30–16.30
Tis	06.30–21.00
Ons	06.30–16.30
Tors	10.00–21.00*
Fre	06.30–18.00
Lör	10.00–18.00
Sön	10.30–16.00**

## Gym

Mån	06.30–21.00
Tis	06.30–21.00
Ons	06.30–21.00
Tors	10.00–21.00
Fre	06.30–20.00
Lör	10.00–18.00
Sön	10.30–16.00

\* Ingen lek i simhallen från kl. 17.30.

\*\* Familjedag med lek i båda bassängerna, kl. 13.00–15.00  
ingen möjlighet till motionssim.

För lilla bassängens öppettider kontakta simhallen,  
eller gå in på hemsidan.

### Alltid varmt i vattnet!

Simbassängerna ca 27°

Lilla bassängen ca 29°

Bergslagsvägen 60

T-bana Åkeshov

Reception tel 08-508 42 500

# Badpriser Eriksdalsbadet och Husbybadet

Entréavgifter	Vuxna	Stud/FaR <sup>®</sup> * pens./vpl arb.lös	Ung- domar 4–19 år*
<b>Per gång</b>	<b>90:–</b>	<b>60:–</b>	<b>40:–</b>
<b>Rabattkort 3 ggr***</b> Gäller i 1 år.	<b>240:–</b>	<b>150:–</b>	<b>100:–</b>
<b>Rabattkort 10 ggr</b> Gäller i 2 år.	<b>800:–</b>	<b>480:–</b>	<b>320:–</b>
<b>Årskort bad**</b> Gäller i 1 år.	<b>2 450:–</b>	<b>1 400:–</b>	<b>900:–</b>
<b>Förnyande</b> inom 1 månad	<b>2 200:–</b>		
<b>Familjebad</b>			
<b>2 vuxna + 1–2 barn</b>	<b>200:–</b>		
<b>1 vuxen + 1–2 barn</b>	<b>120:–</b>		

Pensionär, arbetslös, värnpliktig, FaR<sup>®</sup>, ungdom och studerande: leg/intyg erfordras.

\* Barn under 4 år badar gratis i betalande vuxet sällskap.

\*\* Årskort gäller på Stockholms stads 14 simhallar samt bassängbad utomhus.

\*\*\* Endast Eriksdalsbadet.

\* Priser för arbetslös gäller per gång, rabattkort 3 ggr och 10 ggr. FaR<sup>®</sup>-priser gäller rabattkort 3 ggr, 10 ggr och årskort.

**Årskort kan köpas via autogiro** På årskortsavgiften tillkommer 320 kr. Du betalar en tolfedel av priset kontant vid kortköpet och resterande belopp betalas under elva månader via autogiro. Ta med legitimation samt kontouppgifter inklusive din banks clearingnummer.

# Badpriser övriga simhallar och bassängbad utomhus

Entréavgifter	Stud/FaR <sup>®</sup> *		Ung- domar 4–19 år*
	Vuxna	pens/vpl arb.lös	
<b>Per gång</b>	<b>70:–</b>	<b>50:–</b>	<b>20:–</b>
<b>Rabattkort 10 ggr</b> Gäller i 2 år.	<b>600:–</b>	<b>320:–</b>	<b>160:–</b>
<b>Årskort bad**</b> Gäller i 1 år.	<b>2 450:–</b>	<b>1 400:–</b>	<b>700:–</b>
<b>Förnyande,</b> inom 1 månad	<b>2 200:–</b>		
<b>Familjebad</b>			
<b>2 vuxna + 1–2 barn</b>	<b>150:–</b>		
<b>1 vuxen + 1–2 barn</b>	<b>90:–</b>		

Relaxpriser för Högdalens- och Västertorps sim- och idrottshall, se sid 22

Pensionär, arbetslös, värnpliktig, FaR<sup>®</sup>, ungdom och studerande:  
leg/intyg erfordras.

\* Barn under 4 år badar gratis i betalande vuxet sällskap.

\*\* Årskort gäller på 14 simhallar samt bassängbad utomhus.  
Ungdom gäller ej på Eriksdals- och Husbybadet, se sid 17.

\* Priser för arbetslös gäller per gång och rabattkort 10 ggr.  
FaR<sup>®</sup>-priser gäller rabattkort 10 ggr och årskort.

**Årskort kan köpas via autogiro** På årskortsavgiften tillkommer 320 kr.

Du betalar en tolfedel av priset kontant vid kortköpet och resterande belopp betalas under elva månader via autogiro. Ta med legitimation samt kontouppgifter inklusive din banks clearingnummer.

# Priser Träningspasset samtliga simhallar

Minimiålder gym/BODYPUMP® 16 år och gruppträning 14 år. Instruktion i gymmet är obligatorisk och gratis vid köp av kort.

## årskort

➤ Gäller bad, gym och gruppträning

Betala direkt	<b>4 400 kr</b>
Förnyande, inom en månad, FaR®	<b>4 000 kr</b>
Före kl 14.00 + helg, exkl. Erikdalsbadet	<b>3 200 kr</b>
Förnyande, inom en månad, FaR®	<b>2 900 kr</b>
Ungdom 16–19 år	<b>2 800 kr</b>
Förnyande, inom en månad, FaR®	<b>2 500 kr</b>

## halvår

➤ Gäller bad, gym och gruppträning

Betala direkt	<b>2 800 kr</b>
---------------	-----------------

## Träningspasset Gym och Träningspasset Gruppträning

➤ Inkl bad (innehavare väljer en träningsform, gym eller gruppträning)

Betala direkt	<b>3 800 kr</b>
Förnyande, inom en månad, FaR®	<b>3 400 kr</b>

### Stockholms stads simhallar

**Innerstad:** Erikdalsbadet, Forsgréniska badet, GIH-badet, Liljeholmsbadet, Kronobergsbadet **Ytterstad:** Farsta, Högdalen, Sandsborgsbadet, Skärholmen, Västertorp, Husbybadet, Tensta, Vällingby, Åkeshov

# Träningspasset

## exkl Eriksdals- och Forsgréniska badet

Minimiålder gym/BODYPUMP® 16 år och gruppträning 14 år. Instruktion i gymmet är obligatorisk och gratis vid köp av kort.

### årskort

➤ Gäller bad, gym och gruppträning

Betala direkt	<b>3 500 kr</b>
Förnyande, inom en månad, FaR®	<b>3 100 kr</b>
Före kl 14.00 + helg	<b>2 700 kr</b>
Före kl 14.00 + helg Förnyande, inom en månad, FaR®	<b>2 300 kr</b>
Ungdom 16–19 år	<b>2 400 kr</b>
Ungdom 16–19 år Förnyande, inom en månad, FaR®	<b>2 100 kr</b>

Ungdomskorten gäller alla tider.

### halvår

➤ Gäller bad, gym och gruppträning

Betala direkt	<b>1 900 kr</b>
Ungdom 16–19 år	<b>1 300 kr</b>
Ungdom 14–19 år, gäller bad och gruppträning	<b>1 100 kr</b>

## Träningspasset Gym och Träningspasset

### Gruppträning

➤ Inkl bad (innehavare väljer en träningsform, gym eller gruppträning)

Betala direkt	<b>2 900 kr</b>
Förnyande, inom en månad, FaR®	<b>2 500 kr</b>
Ungdom 16–19 år	<b>1 900 kr</b>
Ungdom 14–19 år, gäller bad och gruppträning	<b>1 900 kr</b>

**Årskort kan köpas via autogiro, läs mer s. 17–18**

# Rabattkort och engångsavgifter

## Rabattkort 10 ggr, gruppträning

➤ Gäller även bad vid träningstillfället. Gäller i 2 år.

Eriksdalsbadet	<b>950 kr</b>
Utmärkta pass, FaR®	<b>700 kr</b>

## Rabattkort 10 ggr, gruppträning och gym

➤ Gäller även bad vid träningstillfället. Gäller i 2 år.

Forsgrénska badet	<b>950 kr</b>
Övriga simhallar, exkl Eriksdals- och Forsgrénska badet	<b>850 kr</b>
Vardagar insläpp fram till kl 14 + helg	<b>700 kr</b>
Ungdomar 16–19 år	<b>400 kr</b>

## Entréavgift/gång

➤ Gäller även bad vid träningstillfället

Gym/gruppträning, per pass, Eriksdalsbadet och Forsgrénska badet	<b>150 kr</b>
Gym/gruppträning, per pass, övriga simhallar	<b>110 kr</b>
Barn/ungdom upp till 13 år på familjegymna, tillsammans med vuxen betalande.	<b>20 kr</b>

## Priser övrigt

### Personlig träning

Personlig träning, 1 timme	500 kr
Personlig träning, 10 x 1 timme	4 500 kr

**Solarium** åldersgräns 18 år, pris per gång **60 kr**

**Massage** inkl bad vid massagetillfället – se översikt sid 2–3.

30 minuter	360 kr
50 minuter	600 kr

### Relax Högdalens- och Västertorps sim- och idrottshall

Engångspris	90 kr
Kortinnehavare, engångspris	50 kr
Rabattkort, 10 ggr	750 kr
Årskortstillägg	850 kr
Uthyrning, 2 timmar	1 600 kr
Hyra av hela relaxavdelningen	offert

### Nyhet! Hälsolandslaget i samarbete med Eriksdalsbadet

Medlemskap – tecknas via Hälsolandslagets hemsida **900 kr/år**

Ger tillgång till Hälsolandslagets samtliga erbjudanden.

Läs mer och anmäl dig till [www.e-life.se](http://www.e-life.se)

# Kom igång med träning

## Gyminstruktion

En instruktion är gratis i samband med kortköp av halvår och årskort. Gyminstruktion är obligatorisk för nya kunder.

Enskild instruktion i gymmet	<b>110 kr</b>
Kom igång-paket*	<b>500 kr</b>
MåBra-Kom i form, 8 x 1,5 timme, kursstart v.40	<b>1 600 kr</b>

## Fysisk aktivitet på Recept, FaR<sup>®</sup> – gym och gruppträning

➤ Inkluderar även bad vid träningstillfället

10 ggr, alla simhallar	<b>700 kr</b>
------------------------	---------------

Förnyelsepris gäller vid köp av årskort, se sid 19–20.  
läs mer på sid 60

## Nyhet! Träna med vuxen

Forskning visar att styrketräning för barn/ungdomar är viktigt för att få en bred rörelsekompetens. Den som har en stark kropp som barn har en bättre grund för resten av livet.

➤ På Farsta-, Högdalen-, Åkeshovs sim- och idrottshall och på GIH-badet kan ungdomar 13–15 år nu träna tillsammans med en vuxen i gymmet. Kortet gäller även från 13 år på gruppträning.

10 ggr, gäller i 2 år, Vuxen betalar ordinarie entréavgift Se även foldern med våra kurser för barn och ungdomar.	<b>400 kr</b>
--	---------------

\* **Med vårt "Kom igång-paket"** får du hjälp att hitta den träning som är rätt för just dig. En personlig instruktör hjälper dig att sätta upp mål. Du får instruktion i gymmet, prova på gruppträning eller ytterligare ett gymbesök och bad. Därefter träffas ni igen och följer upp. Köper du årskort inom en månad får du köpa årskort till "Förnyande"-pris, se sid 19–20.

# Bra att veta om bad hos oss!

- Alla, både de som badar och de som är sällskap, ska betala entréavgift.
- Alla som badar ska ha badkläder. Det är viktigt för hygien och för trivselen. Personalen avgör vad som är badkläder.
- Medtag egen tvål. Duscha och tvätta dig noga före bastu- och bassängbad.
- Stockholms stads simhallar har inte badvakter och alla badar på eget ansvar.
- Ingen bassängövervakning.
- Barn under 10 år, och besökare som inte kan simma, måste ha en vuxen person (minst 18 år) med sig hela tiden. Den vuxne ansvarar för barnet och barnets säkerhet samt ska kunna hjälpa till vid ombyte m m.
- Ta med eget hänglås eller köp ett i kassan.
- Grupper ska alltid föränmäla eller förboka badtid.
- Att fotografera eller att spela in film är inte tillåtet någonstans i anläggningen utan särskilt tillstånd.
- När vi har vattengympa eller simskola är vissa banor och bassänger upptagna.

- Idrottsförvaltningens definition av simkunnighet: Simkunnig är den som kan hoppa i på djupt vatten, få huvudet under ytan och simma 200 m i en följd, varav 50 m ryggsim.
- Tillgänglighetsguide för funktionshindrade, se [www.stockholm.se/idrott](http://www.stockholm.se/idrott).
- Simskola tel 08-508 48 650, fax 08-508 48 542, e-post: [sabok.idrott@stockholm.se](mailto:sabok.idrott@stockholm.se), [www.stockholm.se/idrott](http://www.stockholm.se/idrott).
- Aktivitet möjlig 30 minuter efter receptionen stängt. Avvikelser kan förekomma.
- För avvikande öppettider, t ex sommartid och vissa helger, se hemsidan.
- Läs igenom trivselreglerna som finns i varje sim- och idrottshall.
- Med reservation för eventuella ändringar.

## Bra att veta om träning hos oss!

- Alla våra anläggningar har kvalitetsgarantier – se anslag på anläggningarna.
- Ha alltid träningskortet med dig till gymmet. Personalen utför regelbundna kortkontroller.
- Åldersgränsen i våra gym och för BODYPUMP® är 16 år och för gruppträning 14 år.
- För biljetter till klasserna se aktuell anläggningsinformation. Där ser du också hur långt innan klassen biljetterna släpps.
- Våra träningslokaler ska vara utrymda 30 min efter att receptionen stängt. Avvikelse kan förekomma.
- Av säkerhetsskäl är bara plastflaskor tillåtna i gymmen.
- Mobiltelefoner ska vara helt avstängda eller ha avstängda ljudsignaler i träningslokalerna.
- Inga ytterkläder, skor eller väskor får tas med i träningslokalerna.
- Ta med eget hänglås eller köp ett hos oss.

# Gym för konditions- och styrketräning

Hos oss kan du träna i välutrustade fräscha lokaler med välutbildade instruktörer. Boka ett instruktionspass på någon av våra anläggningar så får du den hjälp du behöver för att komma igång.

## Gruppträning

Välj bland en mängd olika träningsformer och nivåer. Vi har klasser i tre olika nivåer: bas, medel och fortsättning/avancerad/intensiv. Välj det som passar dig bäst.

Du som är nybörjare – titta efter våra \* och bas-märkta klasser.

### Nyheter i höst!

- Prova Multi – ett pass där du tränar funktionell träning för hela kroppen. På vår nya styrkeklass MRB (Mage, rumpa och ben) tränar du för att stärka de viktiga muskelgrupperna mage, rumpa och ben funktionellt.
- Vi utökar våra populära Latin dansklasser – se schemat för din närmaste simhall.
- Nu finns Gravidyoga i det öppna utbudet.
- Under hösten inför vi nytt bokningssystem för simhallarnas gruppträning. Se kommande information på din anläggning.

Höstens scheman gäller under vecka 35–50.

# Klassbeskrivning

Vi har gruppträning i olika former och nivåer. För att du ska hitta den nivå som passar dig bäst välj mellan:

\*

Lämplig kom-i-gång aktivitet till exempel för dig som är nybörjare, har fått fysisk aktivitet på recept, vill ”komma igen” eller ha en enklare klass. Klasser med extra tonvikt på genomgång av rörelser och teknik.

## **Bas**

Enklare rörelser, lägre utläringstempo, grundläggande teknik, lägre intensitet, enklare alternativ.

+

Fortsättning/avancerat/intensivt, högre utläringstempo.

## **EK**

Endast kvinnor, Tensta.

## **Kombiklass**

Vi blandar olika tränings-/dansformer.

*Ingen förmarkering – rörelser och intensitet på medelnivå.*

Alla landpass är 55 min och alla vattenpass 45 min om inte annan tid angetts. Uppvärmning, nedvarvning/stretch ingår i de flesta klasserna.

® <sup>TM</sup> Förbestämt träningsprogram, från bland andra Les Mills, Nya Zeeland.

## Totalklasser

### **BODYATTACK®**

En högintensiv intervallträningssklass där atletiska aerobics-rörelser kombineras med styrka och stabilisationsövningar.

### **Box**

Ett klass med slagkombinationer som är inspirerat av boxning. Klassen innehåller styrka. Kickar kan förekomma.

### **Coreboard**

Coreträning med Coreboardbräda, effektiv konditions-, styrke- och balansträning.

### **Gympa**

Konditionsträning varvas med rörlighet och styrka.

### **Gympa senior**

Lättare konditionsträning, styrka, extra rörlighetsträning och stretch.

### **Multi/Multi cirkel**

**NYHET!** Vi tränar funktionell träning i form av styrka, stabilitet, kondition och spänst.

## Konditionsklasser

### **Aerobic**

Aerobicens basrörelser sätts ihop till stegkombinationer. En avslutande styrkedel kan ingå.

### **Aerobic afro**

Aerobic med inspiration från afrikansk dans.

### **Aerobic dans**

Aerobic med danskoreografi.

### **Aerobic salsa**

Aerobic med inspiration från latinamerikanska danser.

### **BODYSTEP®**

Vi tränar kondition och styrka på steplåda.

## Dansklasser

### **Afrikansk dans/Afropowerdance/Groundance**

Klasser med rötterna i traditionell afrikansk dans. Sköna och roliga rörelser för hela kroppen till afrikanska rytmer.

### **Brasiliansk dans**

En blandning av afrobrasilianska dansstilar som samba, afro och capoiëra.

### **Streetfunk**

En blandning av olika gatudanser, så som hip-hop, funk, locking och popping. Mycket rytm och rörelser till RnB-musik.

### **Latin dans**

Här lär du dig grundstegen i flera latinska danser, t ex salsa, samba, merengue, cumba och reageton. Heta latinska rytmer är vårt fokus – här finns inget rätt eller fel!

### **Orientalisk dans**

Olika dansstilar till orientalisk musik.

### **Bollywood dans**

Uttrycksfull indisk filmdans. En blandning av klassisk indisk dans, orientaliska- och västerländska dansstilar.

## Styrkeklasser

### **BODYCOMBAT®**

En klass med massor av kraft och energi, lev ut dina kampsportsdrömmar.

### **BODYPUMP®**

Styrketräning i grupp för hela kroppen.

### **Core/Core boll**

Stabilitetsträning för mage och rygg, inkl balans.  
(Core kan vara en förkoreograferad konceptklass).

### **M.R.B**

**NYHET!** Här tränar muskelgrupperna mage, rumpa och ben funktionellt.

### **Muskel**

Styrketräning i grupp där redskap används.

### **Switch cirkel**

Effektiv ledarledd cirkelklass där funktionell styrka med egen kropp/enkla redskap varvas med "Switchingmaskiner".  
All träning sker stående, vilket ger extra bålstabilitet.

## **Vattenklasser**

### **Aqua trippel**

En omväxlande och utmanande vattenklass i tre delar där styrka, balans och kondition tränas med hjälp av olika redskap, både på grunt och djupt vatten.

### **Djupvattengympa**

Träning på djupt vatten med flytbälten och olika redskap för träning i vatten.

### **Gymstick aqua**

Redskap för att utmana de klassiska övningarna. Träna upp balans, koordination, kroppsmedvetenhet och andning. Formar och stärker bålen.

### **Vattenaerobic**

Skonsamma rörelser i vattnet med fokusering på koordination, kondition och styrka.

### **Vattencirkel**

Cirkelträning på djupt vatten med betoning på styrka.

### **Vattengympa**

Skonsam och allsidig träning med vattnet som motstånd.

## **Kropp och själ klasser**

### **Dynamisk yoga**

Förenar kropp, själ, sinne och att ”vara här och nu”. Rörelserna länkas samman med andningen. Exempel på dynamisk yoga är Hatha- och Poweryoga.

### **Ashtangayoga**

Bygger på en serie övningar där rörelserna är synkroniserade och kopplas ihop till sekvenser. Dynamiskt och utmanade.

### **Acroyoga**

Fysik form av yoga som bygger på akrobatik, lekfullhet, mantran och avslappning.

### **BODYBALANCE™**

En perfekt blandning av yoga, tai chi och pilates som gör dig fokuserad och lugn.

### **Livsyoga**

En fysisk form av yoga som innehåller meditation, andning och mantran.

### **Gravidyoga**

Vi gör yogaställningar anpassade för gravida samt andnings- och avslappningsövningar. Yogan stärker dig fysiskt och mentalt. Se även vår kursfolder för vuxna.

## **Yinyoga**

En lugn meditativ fysisk yoga med syfte att öka cirkulationen i ett visst område. I denna yogaform sitter du längre i positionerna och vänder uppmärksamheten inåt och andas aktivt.

## **Chi ball**

En blandning av yoga, qigong, dans och avslappning. Vi arbetar med en aromaboll för fysiskt och psykiskt välbefinnande.

## **Meditation**

Kom till stillhet och ro genom olika andningstekniker och guidad avslappning.

## **Pilates**

Övningarna stärker bålén, förbättrar hållningen, medvetandegör andningen, ger ökad flexibilitet och kroppskänedom.

## **Qigong**

Träning för kropp och själ med långsamma rörelser.

## **Spinnklasser**

### **Spinn**

Intervallbaserad gruppträning med flera pulstoppar under konditionsdelen. Bestäm intensiteten själv!

### **Spinn puls**

I klassen används pulsklocka för att hitta rätt tränings- och pulsnivå. Instruktören vägleder.

### **Spinn mind**

Cykelklass där vi arbetar lika mycket med mental fokus som egen vald fysisk intensitet.

## Familjeklasser

### **Mamma/baby**

För den nyblivna mamman. Vi tränar kondition, stabilitet och styrka. Du har varit på efterkontroll. Ta gärna med dig filt eller babysitter.

### **Familjegympa 7–13 år**

Gympa tillsammans med ditt barn.

## Uteklasser

### **Multi ute**

Konditions- och styrkeövningar med hjälp av den egna kroppen, gummiband och vad naturen erbjuder längs med löpsträckan (ca 3–4 km). Kort, intensivt och roligt.

### **Stavgång**

Några anläggningar har stavar för uthyrning och gruppinstruktion vid bokning. Fråga i receptionen.



# Eriksdalsbadet

Hammarby Slussväg 20, T-bana Skanstull, Tel 08-508 40 250.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
07.00		BODYPUMP® 45	Dynamisk yoga 45	
10.00	Mammababy-muskel	Switch 45	Spinn/Switch *	Switch 45 * ☐
			Mammababy-muskel	
11.00	Dynamisk yoga 50			BODYPUMP® 45
	Switch 45+			
11.30			Vattengympa 130 cm* M.R.B. 45 *	Vattengympa 130 cm
11.50				Core 30 * ☐
12.00	BODYPUMP®	Core 30 * ☐		
	Vattengympa 135 cm	Vattengympa 130 cm*		
13.00		Dynamisk yoga 60		
16.00	Core boll 30 * ☐			
16.10			BODYPUMP®/Spinn 75	
16.15				BODYPUMP® 45
16.30	Aerobic 30 * ☐ BODYPUMP® Aerobic bas 30 * ☐		Afrikansk dans	
17.00	Vattengympa 140 cm	Switch 30 * ☐ Core 30 * ☐ Aerobic afro	Core 30 * ☐ Tonårsswitch ☐	
17.05				Core 30 * ☐
17.30	Core 30 * ☐	Step	Dynamisk yoga 60 Streetfunk	Afrikansk dans
17.35				Aerobic 40
18.00	Vattengympa + 130 cm Aerobic 45	Vattengympa 135 cm Pilates *		Vattengympa 135 cm
18.05	Groundance *			
18.20				Step/muskel 45
18.30		BODYPUMP®	Aerobic dans Pilates *	Dynamisk yoga 75
18.45			Switch + 45	
18.50	BODYPUMP®/spinn 75			
19.00	Switch 45+	Vattengympa + 140 cm*	Vattengympa + 135 cm	
19.05	Ashtangayoga 75			
19.10				Box
19.30		Box	BODYPUMP®	
19.35			Latin dans *	
19.40	Box			
19.45		Core boll 45 *		Meditation 45 ☐

# Gruppträning

	Fredag	Lördag	Söndag
06.45	BODYPUMP®		
07.00	Core/Vattengympa 135 cm		
09.30		Step/muskel	
10.00	Vattengympa bas 130 cm*		Pilates *
10.30		Step bas 30 * ☒	
11.00	Core boll 45 *	Core 30 * ☒	Core 30 *
		Vattengympa 130 cm	Vattengympa 140 cm
11.30	Afro muskel		Aerobic dans
12.00		Switch 45	
12.30	Core 30 * ☒		Box
15.10		BODYPUMP®	
15.45	Dynamisk yoga		
16.00			Core 30 * ☒
16.15		Dynamisk yoga 75	
16.30			Step/intervall 30 ☒
16.45	BODYPUMP® 45		
17.00			Dynamisk yoga
			M.R.B. 30 * ☒
17.35	Core 30 * ☒		

- Kropp och själ
- Övrigt
- Vattenträning
- Spinn
- Kombiklass

■ Spinn, se sid. 38–39

\* Lämpligt kom-i-gång pass.

Bas: Enklare rörelser.

Övriga pass: Rörelse och intensitet på medelnivå.

Landpass: 55 min, intropass: 45 min, vattenpass: 45 min (om inget annat anges)

+ Fortsättning/avancerat/intensivt.

☒ Rabatt 10 ggr klippkort för gruppträning gällande.

Fysisk aktivitet på Recept, FaR@, se sid 60

Du kan förboka samma dag på tel 508 40 258, 508 40 268. Avbokning på telefonsvarare 508 40 270.

Årskortsinnehavare kan förboka plats i utlagda bokningspärmar. Om klassen är fullteknad ring samma dag på tel 508 40 258 eller hämta en "drop-inbiljett". Bokad biljett hämtas senast 15 min före utsatt starttid.

Åldersgräns 14 år, BODYPUMP 16 år.

Schemat gäller vecka 35–50.

Mammababy muskel och tonärsswitch pågår v. 37–49.

Med reservation för eventuella ändringar.

# Eriksdalsbadet

Hammarby Slussväg 20, T-bana Skanstull, Tel 08-508 40 250.

	<b>Måndag</b>	<b>Tisdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>
<b>07.00</b>	Spinn 45 ☐			Spinn 45 ☐
<b>10.00</b>			Spinn/Switch *	
<b>11.15</b>		Spinn 45		
<b>16.10</b>			BODYPUMP®/Spinn 75	
<b>16.30</b>		Spinn 25 ☐ *		
<b>17.00</b>	Spinn			
<b>17.30</b>		Spinn		
<b>17.35</b>			Spinn 45	Spinn 25 *
<b>18.05</b>				Spinn 45
<b>18.50</b>	BODYPUMP®/spinn 75			

# Spinnträning

	Fredag	Lördag	Söndag
10.10		Spinn 45	
12.00	Spinn 25 ☐ *		
15.00			Spinn

☐ Spinn  
☐ Kombiklass

☐ Rabatterat 10 ggr klippkort för gruppträning gäller.

\* Lämpligt kom igång-pass

Spinnklasser är 55 min om inget annat anges.

Vid terminsstart erbjuds extra introduktionsklasser i Spinn, se hemsidan.

Fysisk aktivitet på Recept, FaR@, se sid 60

Schemat gäller vecka 35–50.

Med reservation för ev. ändringar.

# Farsta sim- och idrottshall

Farstaängsvägen 3, T-bana Farsta Centrum, tel 08-508 47 227.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
07.15	Gymstick aqua 35 *			
08.30	Gympa bas 45 *		Instruktör i gymmet 08.30–09.30	
09.30				Vattengympa
10.00	Qigong *			
10.20		Vattengympa		Vattengympa *
11.15			Vattengympa	
11.30	Multi cirkel 45 *	Pilates *		Multi cirkel 45 *
12.00			Spinn puls 45 *	
16.15	Core/Pilates *			
17.00		Core 40 *		
17.30	Multi		Multi cirkel	BODYPUMP®
			Gymstick aqua	
			Spinn 45 +	
17.45		Box 70		
18.00	Spinn puls 50 *	Vattengympa *		Spinn 50 !!!
18.15		Spinn 60 +		
18.30	BODYPUMP®		Djupvattengympa	BODYBALANCE®*
	Vattengympa		M.R.B 45	Vattengympa *
			Multi ute 60 !!	
18.45	Multi ute !			
19.00		Bollywood		
19.30	BODYBALANCE®*		BODYPUMP®	Multi

# Gruppträning

	Fredag	Lördag	Söndag
08.30	Gymstick aqua *		
09.30	Vattengympa		
09.45		Spinn/core 75	
10.30	Afrikansk dans 45 *		
11.05		Multi cirkel	
11.30	BODYPUMP ®		BODYPUMP ®
12.15		Box	
12.45			BODYBALANCE ® *
17.00	Instruktörens val •		

- Kropp och själ
- Övrigt
- Vattenträning
- Spinn
- Kombiklass

• Fredagar 17:00 Instruktörens val – en ny rolig klass varje fredag!  
På måndagen samma vecka annonserar vi klassen.

\* Lämpligt kom-i-gång pass.

Bas: Enklare rörelser.

+ Fortsättning/avancerat/intensivt.

Övriga pass: Rörelser och intensitet på medelnivå.

! Perioden 30/8–4/10

!! Perioden 1/9–6/10

!!! Startar 7/10

Landpass: 55 min, vattenpass: 45 min (om inget annat anges).

Åldersgräns 14 år, BODYPUMP 16 år.

Fysisk aktivitet på Receipt, FaR@, se sid 60.

Drop-in biljetter kan hämtas 45 min innan passtart vard. före 16.00,  
övriga dagar/tider gäller 30 min före passtart.

Schemat gäller vecka 35–50, med reservation för ev. ändringar.

# Forsgrén ska badet

Medborgarplatsen 6, T-bana Medborgarplatsen, tel 08-508 403 20.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
07.00		Spinn bas 45 * ☐	Spinn 45	Djupvattengympa
		Djupvattengympa		
		Dynamisk yoga		BODYPUMP® 45
11.00		Core 30		
11.30		Spinn 45	Djupvattengympa * ☐	Multi cirkel 45 * ☐
			BODYPUMP®	Spinn 45
12.00			Spinn 30	
12.15				Core 30
12.30	BODYPUMP®		Core 30	
	Djupvattengympa * ☐			
13.30	Core bas 30 * ☐			
16.00		BODYPUMP®		
16.30	BODYPUMP®			Multi 30 <b>Nyhet!</b>
17.00	Spinn puls	Step	Spinn 30/muskel 30	BODYPUMP®
			Multi <b>Nyhet!</b>	
17.30	Box	Spinn puls 45		Spinn
18.00	Djupvattengympa	Djupvattengympa	Pilates	Djupvattengympa ☐
		Multi 30 <b>Nyhet!</b>		Aerobic afro
18.15	Spinn 45		Spinn puls	
18.30	Aerobic bas/Core *	Core 30		Spinn 30
19.00		BODYPUMP® 45/ Spinn 30	Box	
				Core 30
19.30	Dynamisk yoga 75			Dynamisk yoga 75
19.45		Orientalisk dans 75		
20.00			BODYPUMP®	

# Gruppträning

	Fredag	Lördag	Söndag
07.00	Spinn 45		
09.30		Djupvattengympa *	
10.00	Pilates		
10.30			Dynamisk yoga intro
11.00		Spinn puls	
11.30	Djupvattengympa		Asthangayoga 75
12.30	BODYPUMP®		
14.30		Core boll 30	
15.00		Pilates	
16.00			BODYPUMP®
16.30	Orientalisk dans 75		
17.00	Spinn		
18.00	BODYPUMP®		

□	Kropp och själ
□	Övrigt
□	Vattenträning
□	Spinn
□	Kombiklass

\* Lämpligt kom-igång pass.

▣ Rabatterat 10 ggr klippkort för gruppträning gäller.

Övriga pass: Rörelse och intensitet på medelnivå.

Vattenpass: 45 min

Landpass: 55 min (om inget annat anges).

Åldersgräns 14 år, BODYPUMP 16 år.

Fysisk aktivitet på Recept, FaR@, se sid 60

Hälften av platserna kan du förboka i en pärm en vecka innan, bokad biljett hämtar du ut senast 15 min innan passet startar.

Hälften av platserna är Drop-in. Biljett kan hämtas under dagen.

Schemat gäller vecka 35–50.

Med reservation för eventuella ändringar.

# GIH-badet

Drottning Sofias väg 20, T-bana Stadion eller Tekniska Högskolan, tel 08-14 29.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
11.30			Vattengympa *		
16.45		Vattengympa *			
17.45		Gymstick aqua		Djupvattengympa*	

\* Lämplig kom-i-gång pass.

Schemat gäller vecka 35–50, med reservation för eventuella ändringar.





# Husbybadet

Edvard Griegsgången 30, T-bana Husby, tel 08-508 451 90.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
09.00	Spinn 25 *			
09.30	Core 25 *			
11.00				Multi Nyhet!
11.30			Vattengympa	
13.15				Vattengympa senior *
14.00	Vattengympa			
16.30		Gympa bas * Nyhet!		
17.15			Orientalisk dans	
17.30		Afrikansk dans		Core
18.00	Brasiliansk dans			Spinn
	Spinn			Box
	Vattengympa			
18.15			Aerobic salsa Nyhet!	
			Spinn	
18.30		Afropowerdance		
19.00	Core 25			Dynamisk yoga/ meditation 75
19.15			BODYPUMP®	
19.30	Dynamisk yoga	Box		
19.40		Vattengympa		Vatten aerobic

# Gruppträning

	Fredag	Lördag	Söndag
10.30		Spinn	
11.00		Vattengympa *	
11.30	Vattengympa	Core 25 *	
12.30		Latin dans <b>Nyhet!</b>	

	Kropp och själ
	Övrigt
	Vattenträning
	Spinn

\* Lämpligt kom i gång pass.

Övriga pass: Rörelse och intensitet på medelnivå.

Landpass: 55 min, vattenpass: 45 min (om inget annat anges).

Åldersgräns 14 år, Bodypump 16 år.

Drop-in biljetter kan hämtas 60 min och senast 5 min innan passet startar.

Fysisk aktivitet på Recept, FaR@, se sid 60

Schemat gäller vecka 35–50, med reservation för eventuella ändringar.

# Högdalens sim- och idrottshall

Rangstaplan 2, Högdalens centrum, T-bana Högdalen, tel 08-508 49 330.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
09.15			Vattengymna senior *	
10.00		Mamma/baby Aerobic/muskél *		Gymna senior MB * Nyhet!
10.45	Dynamisk yoga 75 N			
11.00		Vattengymna	Afropowerdance *	Coreboard 45
12.00				BODYPUMP® 60
12.00	BODYPUMP® 60	Gymna bas	Core 45	
		Spinn 45		
12.15	Chi ball * N			
16.30	Step	Afropowerdance *	Core 45	Coreboard 45
				Spinn 60
17.00	Dynamisk yoga bas N	Gravid yoga * Nyhet!		
17.15				Acroyoga 75 N
17.30	Aerobic bas	Coreboard	Step	Latin dans
	Spinn puls 60		Spinn 60	
			Pilates N	
18.00	Meditation * N	Spinn bas 45 *		Spinn puls 60
18.15		Pilates bas * N		
18.30	BODYPUMP® 60	Gymna	Dynamisk yoga + 90 N BODYPUMP®/Spinn 75	BODYCOMBAT®
18.45				Livsyoga 75 N
19.00	Spinn 60	Spinn 60	Djupvattengymna	
	Djupvattengymna	Vattengymna		
	Afrikansk dans MB			
19.15			Box 70 +	
19.30	Box	Aerobic +		BODYPUMP® 60
		Dynamisk yoga bas N		

# Gruppträning

	Fredag	Lördag	Söndag
09.30		Dynamisk yoga 75 N	
10.00		BODYPUMP® 60	
10.15			BODYPUMP® 60
10.30			Dynamisk yoga 75 N
10.45	Vattengympa		
11.00	Step bas	Pilates N	
	Yinyoga 75 * N		
11.15		Spinn 60	BODYCOMBAT®
		Familjegymna (7–13 år)	
12.00	Core 30		
12.15			Core 45
15.00			Aerobic
16.00			Gymna
16.30	Aerobic dans		
17.30	BODYCOMBAT®		

- Kropp och själ
- Övrigt
- Vattenträning
- Spinn
- Kombiklass

\* Lämpligt kom-igång pass.

Bas: Enklare rörelser.

+: Fortsättning/avancerat/intensivt.

Övriga pass: Rörelse och intensitet på medelnivå.

N: Passet hålls i nedre salen.

MB: Passet hålls i motionsrum B.

Landpass: 55 min, vattenpass: 45 min (om inget annat anges).

Åldersgräns 14 år, Bodypump 16 år.

Alla pass är bokningsbara, bokas på tel 08-508 49 330.

Lördagspassen kan bokas från fredag och söndagspassen kan bokas från lördag.

Obs! bokningsbara biljetter släpps 10 min innan passet startar.

Vid förhinder ring och avboka.

Schemat gäller v 35–50. Vi reserverar oss för eventuella ändringar i schemat.



# Kronobergsbadet

	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.15	Gymstick aqua 35 Ny! **			
12.00		Djupvattengympa *		Vattengympa Ny! *
17.30	Vattengympa		Djupvattengympa *	

Schemat gäller vecka 35–50, med reservation för eventuella ändringar.

Drop-in biljetter kan hämtas 45 min innan klasstart.

# Liljeholmsbadet

Aktuell information, se hemsidan.

# Sandsborgsbadet/Vattenträning

Dalens Allé 10, Enskededalen, T-bana Sandsborg, tel 08-648 92 74.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
10.00		Vattengympa		
10.30				Vattengympa *
11.00		Vattengympa		
18.00			Vattengympa *	Vattengympa
18.15	Vattengympa			
19.00	Vattengympa		Vattengympa **	

\* Lämpligt kom igång pass

\*\* Styrka

Vattenpass: 45 min om inget annat anges.

Biljett till drop-in klasser släpps 1 timma innan passet börjar.

Schemat gäller vecka 35–50, med reservation för eventuella ändringar.

# Skärholmens sim- och idrottshall

Bodholmsgången 10, T-bana Skärholmen, tel 08-508 48 800.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
10.45			Vattengympa *	
11.00		Core 25 *		Vattengympa
11.30	BODYPUMP® 45	Gympa 45		Gympa bas 45 *
12.00			Spinn	Gymstick aqua
13.00	Vattengympa *			
17.30	BODYPUMP®	Latin dans	Step 30 *	BODYPUMP®
17.45		Spinn 30 *		
18.00	Vattengympa		M.R.B 30	Spinn
	Spinn			
18.15			Ashtangayoga 75 +	
18.30	Step +	BODYPUMP®	Spinn	Vattengympa
		Spinn	Multi	
18.50	Gymstick aqua 30			
19.00	Ashtangayoga 75 +			Step bas
	Spinn 30			
19.30	Core 25	Core 25	Orientalisk dans	
20.00				Afrikansk dans

# Gruppträning

	Fredag	Lördag	Söndag
10.15		Vattengympa	
11.00	Core 25		BODYPUMP®
11.30	Spinn 30		
11.45		BODYPUMP®	
12.00			Core 25
12.30			Aerobic salsa
12.45			Spinn 30
13.00		Afrikansk dans 75 #	
17.00	Aerobic/core 75		

- Kropp och själ
- Övrigt
- Vattenträning
- Spinn
- Kombiklass

\* Lämpligt kom i gång-pass

Bas: Enklare rörelser.

+: Fortsättning/avancerat/intensivt.

Övriga pass: Rörelse och intensitet på medelnivå.

Landpass: 55 min, vattenpass: 45 min (om inget annat anges).

Åldersgräns 14 år; Bodypump 16 år.

Fysisk aktivitet på Receipt, FaR@, se sid 60.

Drop-in biljetter kan hämtas 45 min. innan pass start vard. före 16.00,

övrig tid 30 min. före pass start.

Schemat gäller vecka 35–50.

# Tensta sim- och idrottshall

Hagstråket 9, T-bana Tensta, tel 08-508 41 170.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
11.00	Vattengympa *	Core *		BODYPUMP®
11.30		Spinn ☐		
12.00	BODYPUMP®			M.R.B 45 <sup>EK</sup> Nyhet!
13.15			Vattengympa * <sup>EK</sup>	
16.30	Core * ☐			
17.00	Dynamisk yoga ☐	Aerobic salsa <sup>EK</sup>	Afrikansk dans <sup>EK</sup>	Aerobic <sup>EK</sup>
	Aerobic salsa <sup>EK</sup>			
	Box •			
17.30		Core ☐		Vattengympa/ Gymstick aqua
18.00	Vattengympa *	BODYATTACK® <sup>EK</sup>	BODYPUMP®	Core * ☐
	BODYATTACK®		Dynamisk yoga ☐	Step <sup>EK</sup>
18.05	Spinn ☐	Spinn ☐		
18.35				Spinn ☐
19.00	Step <sup>EK</sup>	BODYPUMP®	Brasiliansk dans <sup>EK</sup>	

# Gruppträning

	Fredag	Lördag	Söndag
10.00		Aerobic salsa <sup>EK</sup>	
11.00	Core *	Vattengympa *	
		BODYPUMP®	
11.30	Spinn <sup>□</sup>		M.R.B Nyhet!
12.00		Core	
12.30		Spinn <sup>□</sup>	Orientalisk dans <sup>EK</sup>
15.00			Aerobic salsa <sup>EK</sup>
16.30	Core <sup>EK</sup>		
17.00	Brasiliansk dans <sup>EK</sup>		

- Kropp och själ
- Övrigt
- Vattenträning
- Spinn

\* Lämpligt kom i gång-pass.

• Passet hålls i Spegelsalen

□ Passet hålls i Spinnsalen

Landpass: 55 min, Spinn/vattenpass: 45 min, Core: 25 min (om inget annat anges).

Åldersgräns 14 år, Bodypump 16 år.

Fysisk aktivitet på Recept, FaR@, se sid 60.

Drop-in biljetter kan hämtas 65 min innan passstart

Schemat gäller vecka 24/8–19/12 2010.

Vi reserverar oss för ev. ändringar i schemat.

# Vällingby sim- och idrottshall

Bräckegatan 5, T-bana Vällingby, tel 08-508 41 820.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
07.00		Vattengympa		
09.00	Gympa senior *			
11.00		Muskel 30 *	Muskel	
11.30	Spinn 45	Core 25 *		
12.00	Vattengympa *	Vattengympa	Dynamisk yoga *	Vattengympa
				Spinn 45 *
17.00	Afrikansk dans		Dynamisk yoga	BODYATTACK® Ny!
17.30	Vattengympa	Core 25		Core 25 !
	Core 25			
18.00	Step	Spinn 45	Muskel	Box
	Spinn 45	Box	Spinn 25	Spinn 45
18.30			Core 25 •	
19.00	Muskel	Aerobic	Aerobic	Aerobic salsa
	Vattengympa	Latin dans •	Vattengympa	
	Spinn 45		Spinn	
20.00	Dynamisk yoga	Pilates	Afrikansk dans	
	Latin dans •			

# Gruppträning

	Fredag	Lördag	Söndag
10.30		Latin dans	Vattengympa BODYATTACK® Ny!
11.00		Spinn 25	
11.30		Dynamisk yoga 75	Muskel
		Core 25 •	
12.00		Muskel 35 •	
12.30			Orientalisk dans *
13.30	Vattengympa		
14.00			Afrikansk dans •
14.30			
15.00			Core 25
15.30			Dynamisk yoga 75
			Spinn 45
16.30	Step 30		
17.00	Core 25		
17.30	Spinn 45		

- Kropp och själ
- Övrigt
- Vattenträning
- Spinn

\* Lämpligt kom-i-gång pass.

Bas: Enklare rörelser.

Övriga klasser: Rörelse och intensitet på medelnivå.

• Klassen hålls i spegelsalen.

! Klassen hålls t o m 4/11

Landpass: 55 min, vattenpass: 45 min (om inget annat anges).

Fysisk aktivitet på Recept, FaR@, se sid 60

Schemat gäller vecka 35–50, med reservation för eventuella ändringar.

# Västertorps sim- och idrottshall

Personnevägen 90, T-bana Hägerstensåsen, tel 08-97 60 31.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
07.00		Dynamisk yoga bas 45 * N		
08.30			Pilates 45 * N	
09.30	Vattengympa			
10.30				Mamma-baby afro/core * N
12.00	Spinn 45	BODYPUMP® A	Vattengympa	Spinn 30
12.35				Core 30 N
16.30	BODYPUMP® A			
17.00		Cirkel A		Step/muskel A
17.30	Gymstick aqua		Multi A	
	BODYSTEP® A			
	Dynamisk yoga N			
18.00	Spinn	Ashtangayoga N		Aqua trippel
		BODYPUMP® A		BODYATTACK® A
		Spinn		Aerobic salsa N
		Djupvattengympa		
18.30	Core 30 N		Pilates * N	
	Box A		Spinn	
	Vattengympa			
19.00	Spinn bas *	Aerobic afro 75 N	BODYSTEP® A	Ashtangayoga 90 N
	Streetfunk N	Core 30 A		Box A
				Spinn
19.30	BODYPUMP® A	Aerobic A	Dynamisk yoga N	
20.00	Pilates * N		BODYPUMP® A	

# Gruppträning

	Fredag	Lördag	Söndag
09.30	Gymstick aqua		
10.30		Vattengympa	Step/Muskel 75 A
		BODYPUMP® A	
		Spinn 45	
11.00		BODYSTEP® N	
11.30		Pilates * A	
12.00	Dynamisk yoga bas 45 * N	Dynamisk yoga 75 N	
15.30			Core 30 N
16.00	Aerobic afro A		Dynamisk yoga 90 N
			BODYPUMP® A
16.15			Spinn 45
17.00	Core 30 A		
17.30	BODYPUMP® A		

- Kropp och själ
- Övrigt
- Vattenträning
- Spinn
- Kombiklass

\* Lämpligt kom-i-gång pass.

Bas: Enklare rörelser.

+ Fortsättning/avancerat/intensivt.

N Nedre salen

A Aerobicsalen

Övriga pass: Rörelse och intensitet på medelnivå.

Landpass: 55 min, vattenpass: 45 min (om inget annat anges).

Åldersgräns 14 år, BODYPUMP 16 år.

Fysisk aktivitet på Receipt, FaR@, se sid 60

Drop-inbiljetter kan hämtas tidigast 60 min. före och senast 5 min. innan passtart.

Schemat gäller vecka 35–50, med reservation för ev. ändringar.

# Åkeshovs sim- och idrottshall

Bergslagsvägen 60, T-bana Åkeshov, tel 08-508 42 500.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
09.00		Chi ball 45 * Ny!		
10.15				Core/spinn
10.30	Vattengympa 30 * !			
11.00		BODYPUMP®	Core 45	
11.30	Vattengympa	Vattengympa/ Gymstick aqua	Vattengympa bas *	Afrikansk dans
	Core 45 bas			
11.50			Spinn 45 !	
12.00		Dynamisk yoga		
14.00	Vattencirkel *			Djupvattengympa !
16.30	Core 25			
17.00	Step		Dynamisk yoga	
17.15		Box		
17.30		Djupvattengympa		Vattengympa/ Gymstick aqua BODYPUMP®
18.00	Spinn 45		Afrikansk dans	
	Afrikansk dans			
18.15		Spinn		
		Dynamisk yoga *		
18.30		Vattengympa		
				Streetfunk
				Spinn mind *
19.00	BODYPUMP®		Core 45	
19.15		Core 45		
19.30				Chi ball * Ny!
20.00	Dynamisk yoga 75	Aerobic salsa Ny!	BODYPUMP®	

# Gruppträning

	Fredag	Lördag	Söndag
07.00	Dynamisk yoga 45		
10.30		Vattengympa	
11.00	BODYPUMP®	Spinn/core	
11.30	Vattengympa !		
12.05		BODYPUMP®	Dynamisk yoga 90
14.30			Orientalisk dans *
			Spinn
15.30			Box
17.30	Orientalisk dans !		

- Kropp och själ
- Övrigt
- Vattenträning
- Spinn
- Kombiklass

\* Lämpligt kom-i-gång pass.

Bas: Enklare rörelser.

Övriga pass: Rörelse och intensitet på medelnivå.

Landpass: 55 min, vattenpass: 45 min (om inget annat anges).

Åldersgräns 14 år, BODYPUMP 16 år.

Fysisk aktivitet på Recept, FaR@, se sid 60

! Passet utgår vecka 48.

Drop-in biljetter kan hämtas 45 min innan passet börjar.

Schemat gäller vecka 35–50, med reservation för eventuella ändringar.

## Fysisk aktivitet på recept, FaR®

Vi erbjuder ett stort utbud av kom-i-gång aktiviteter som är lämpliga för dig som har fått fysisk aktivitet på recept. Håll utkik efter \*märkta klasser och våra bas-klasser. Bra kom-i-gång aktiviteter är bland annat simning, vattengympa, styrketräning och lättare former av gruppträning. Läs mer om alla våra aktiviteter på [www.stockholm.se/idrott](http://www.stockholm.se/idrott).

## Till dig som har fått ett recept på fysisk aktivitet!

På Stockholms stads 14 simhallar finns FaR-utbildade kontaktpersoner som erbjuder personligt samtal och vägleder till lämpliga aktiviteter. Välkommen att kontakta din närmaste anläggning för mer information! Vill du t.ex. köpa ett årskort så betalar du förnyelsepriset. Anmäler du dig till någon av sim- och aktivitetsbokningens kurser så har barn och vuxna 20 % rabatt på ordinarie pris.

För detaljerade priser, se sid 17–18 samt sid 22, eller läs mer på [www.stockholm.se/idrott](http://www.stockholm.se/idrott). Hjälp att komma-i-gång – använd vår Motionsdagbok på sid 61.