

Bassengtrening med instruktør

Vi håper du har hatt en fin sommer og er klar for bassengtrening igjen. Vi starter opp med nye grupper med instruktør.

Unicare Steffensrud tilbyr bassenggrupper på dag- og kveldstid med instruktør. Det legges opp til varierte øvelser med fokus på bevegelse-, styrke- og utholdenhetstrening i vann.

Gruppene gjennomføres 1 gang pr uke, med varighet i 45 minutter. Gruppene ledes av fysioterapeut/idrettspedagog. Alle deltakerne må være selvhjulpne i garderobe og i bassenget.

Gruppene starter opp i uke 36 og varer frem til uke 50.

- **Tirsdager: kl. 17.00 – 17.45.**
 - Oppstart 5. september og varer til og med 12. desember.
- **Torsdager: kl. 16.00 – 16.45.**
 - Oppstart 7. september og varer til og med 14. desember.

Gruppene går over 15 ganger.

Kurset koster kr. 3.150, og du vil få et gratis nøkkelbånd av oss ved oppstart. Påmeldingen er bindende. Kursavgiften betales før oppstart, enkeltdager refunderes ikke. Blir en time avlyst av oss pga. sykdom hos instruktør, blir timen erstattet. Steffensrud Aktiv medlemmer får 15% rabatt.

Det er plass til 15 stk. per gruppe.

Grunnet begrenset plasser er det førstemann til mølla, så her gjelder det å være tidlig ute med påmelding. Påmeldingsfrist 10. august.

Send påmelding med navn, adresse, telefonnummer og fødselsdato til:

inntakskontoret.steffensrud@unicare.no

Ta gjerne kontakt med resepsjonen, tlf. 61 19 91 00, for spørsmål!

[Regler ved bruk av basseng](#)

Vi gleder oss til å endelig se dere igjen!

Velkommen til god og variert trening.