

FORÅR 2018

VELKOMMEN TIL EN NY SÆSON

- Varmtvandstræning
- Svøm og Velvære
- Babyplask (0-3 år)
- Superplask (2-4 år)
- GravidSvøm
- Dus med vand
- Vandaerobic
- AquaFit
- AquaPilates
- AquaSpræl
- AquaCircle



GULDBORGSUND

HALLERNE

CENTRUM FOR SPORT OG EVENT



ÅBNINGSTIDER OFFENTLIG SVØMNING

SVØMMECENTER FALSTER 3. JANUAR TIL OG MED 17. JUNI 2018

MANDAG - FREDAG	06.00 - 08.30
MANDAG - TORSDAG	14.00 - 20.00
FREDAG	14.00 - 18.30
LØRDAG - SØNDAG	10.00 - 16.00

NORDFALSTER SVØMMECENTER 3. JANUAR TIL OG MED 17. JUNI 2018

MANDAG, ONSDAG OG FREDAG	06.30 - 09.30
FREDAG*	09.00 - 12.30
MANDAG - FREDAG	15.00 - 17.30
MANDAG OG ONSDAG STILLESVØM*	19.00 - 21.30
LØRDAG	LUKKET
SØNDAG	10.00 - 16.00

* *Varmtvandsbassinet kan være lukket i perioder.*

OBS.: Alle ugens dage er der opkald fra bassinerne 30 minutter før. Der er adgang til omklædning 10 minutter før offentlig åbningstid.

Vi har lukket: Svømmecentrene på Falster har lukket uge 25 og 26. Nordfalster Svømmecenter har lukket uge 27 og 28.

Ændrede åbningstider i skolernes ferier samt på helligdage - yderligere info på guldborgsundhallerne.dk

AKTIVITETER / UNDERVISNING

**AKTIVITETS-FORÅRSSÆSON GÆLDER FRA UGE 2, 8. JANUAR
TIL OG MED UGE 22, 3. JUNI 2018**

BABYPLASK (0-3 ÅR) VARMTVANDSBASSIN

En god start på et godt vandliv. Nyd samværet med dit barn i varmtvandsbassinet, samtidig med du styrker dit barns sanser og motorik. Vores veluddannede babyinstruktører giver gode tips og vejledning til øvelser og leg, så din baby bliver fortrolig med at opholde sig i og under vandet.

I omklædningsrummene - dame, herre og handicap - findes badekar, kravlegård samt puslefaciliteter.

OBS! Det er påbudt at bruge specielle babybukser. Disse kan købes eller lejes i receptionen til en fordelagtig pris.

Nordfalster Svømmecenter

MANDAG : KL. 17.00 - 18.30, TORSDAG : KL. 9.00 - 12.00

Svømmecenter Falster

ONSDAG : KL. 9.00 - 12.00, FREDAG : KL. 16.00 - 17.30

Billetpris (1 barn - 1 voksen) pr. gang 60,- kr.

Mulighed for babyfoto ved tilkøb.

AQUAFIT MORSKABSASSIN

AquaFit træning er en effektiv muskel- og konditionstræning til gode rytmer. Vores dygtige instruktører sørger for, at du får trænet hele kroppen igennem, så du får styrket balance, mave, ryg, arme og ben. I vand kan du træne kroppen effektivt, men stadig skånsomt, fordi vandet byder på modstand i alle bevægelsesretninger.

Svømmecenter Falster

TIRSDAG: KL. 9.00 - 9.45, ONSDAG: KL. 19.30 - 20.15

Oprettes ved 7 personer. Max 18 personer på holdet.

Aktivitetskort forår 850,- kr. / 19 gange

**DU SKAL VÆRE OPMÆRKSOM PÅ, DER ER FORSKELLIGE
UNDERVISERE/INSTRUKTØRER TILKNYTTET
SVØMMECENTRENES AKTIVITETER**



AQUAPILATES FOR ALLE VARMTVANDBASSIN

AquaPilates er en skånsom pilates-form, hvor der trænes i varmtvandsbassinet med fysiske øvelser som strækker, styrker og øger musklerne samtidig med at kroppens balance trænes og forbedres. Du motionerer hele kroppen, får en bedre holdning og styrker dit åndedræt. På dette pilates-hold trænes der langsomt og blidt.

Svømmecenter Falster

ONSDAG : KL. 12.15 - 13.00

Nordfalster Svømmecenter

FREDAG : KL. 12.15 - 13.00

Oprettes ved 7 personer.

Max 9 personer på holdet i Nordfalster Svømmecenter.

Max 12 personer på holdet i Svømmecenter Falster.

Aktivetskort forår 850,- kr. / 19 gange onsdag

Aktivetskort forår 800,- kr. / 18 gange fredag

VANDAEROBIC SPORTSBASSIN

Vandaerobic er en effektiv muskel- og konditionstræning med højt tempo og intensitet. Vandaerobic er også for dig, som gerne vil komme i form, eller trænger til at stramme op på mave, balder og lår. Holdet er både for nybegyndere og øvede.

Nordfalster Svømmecenter

TIRSDAG : KL. 10.00 - 10.45

Oprettes ved 10 personer. Max 50 personer på holdet.

Aktivetskort forår 850,- kr. / 19 gange

SUPERPLASK (2-4 ÅR) MORSKABSASSIN

Vi lægger vægt på selvlivredning, vandtilvænnning, leg og bevægelse i hyggeligt samvær. Vores dygtige instruktører vejleder med tips og idéer til aktivering af dit barn i vandet, således at reflekser og muskler styrkes. I omklædningsrummene - dame, herre og handicap - findes badekar, kravlegård samt puslefaciliteter.

OBS! Det er påbudt at bruge specielle babybukser - disse kan købes eller lejes i receptionen til en fordelagtig pris.

Svømmecenter Falster

LØRDAG : 8.30 - 9.30

Billetpris (1 barn - 1 voksen) pr. gang 60,- kr.

GRAVIDSVØM - MOTION FØR OG EFTER FØDSEL

Gravidsvømning letter belastningen. Selv om du har taget på, føler du dig vægtløs og fri i vandet. Og så reducerer du mængden af smerter relateret til ryg og lænd.

Vær med til gravidsvømning - en sund og behagelig motionsform, som du kan dyrke både frem til fødsel og efter fødsel.

I Danmark anbefaler Sundhedsstyrelsen, at gravide dyrker motion under graviditeten. Undersøgelser viser nemlig, at kvinder der holder sig i form under graviditeten har færre komplikationer før og under fødslen.

Nordfalster Svømmecenter

MANDAG : KL. 15.00 - 15.45

Svømmecenter Falster

ONSDAG : KL. 15.00 - 15.45

Billetpris pr. gang 60,- kr.

DUS MED VAND

Voksen-vandtilvænnning til dig, som ikke er tryk ved vand, men er fast besluttet på at overvinde det. Der er fokus på den enkeltes behov samtidig med en målrettet undervisning, der bygger på tillid. Målet er at opbygge en tryghed i og omkring vandet, så dine grænser rykkes, og en egentlig svømmeundervisning kan begynde.

Nordfalster Svømmecenter

TIRSDAG: KL. 9.00 - 9.45

Oprettes ved 10 personer. Max 30 personer på holdet.

Aktivitetskort forår 850,- kr. / 19 gange



**DU SKAL VÆRE OPMÆRKSOM PÅ, DER ER FORSKELLIGE
UNDERVISERE/INSTRUKTØRER TILKNYTTET
SVØMMECENTRENE'S AKTIVITETER.**

VARMTVANDSTRÆNING

Varmtvandstræning er en effektiv muskel- og konditionstræning i varmt vand. Vores dygtige instruktører sørger for, at du får rørt alle muskler og styrket balancen, ryg, mave, arme og ben. Holdet er specielt velegnet til gigt - og genoptræningspatienter.

Nordfalster Svømmecenter

ONSDAG : KL. 12.00 - 12.45

TORS DAG: KL. 14.00 - 14.45, KL. 17.00 - 17.45

Svømmecenter Falster

TIRSDAG : KL. 10.00 - 10.45

**TORS DAG: KL. 12.00 - 12.45, KL. 18.00 - 18.45,
KL. 19.00 - 19.45**

FREDAG : KL. 12.15 - 13.00

Oprettes ved 7 personer.

Max 9 på holdet i N-SC / Max 12 på holdet i SCF

Aktivitetskort forår 850,- kr. / 19 gange tirsdag, onsdag, torsdag

Aktivitetskort forår 750,- kr. / 17 gange mandag

Aktivitetskort forår 800,- kr. / 18 gange fredag

AQUACIRKLE MORSKABSASSINET

I AquaCircle-træning indgår der 3 stationer: Aqua-cykling, Aqua-jumper (vandtrampolin) samt AquaFit/AquaBoxing. Der veksles mellem alle 3 stationer på 45 minutter. Er du til højt tempo og høj puls, er det en win-win situation.

Svømmecenter Falster

MANDAG : KL. 19.45 - 20.30

Oprettes ved 7 personer. Max 21 personer

Aktivitetskort forår 850,- kr. / 17 gange

SVØM OG VELVÆRE - FOR ALLE ALDERSGRUPPER

Vi tilbyder en dejlig afslappet atmosfære og adgang til alle bassiner. En uddannet instruktør underviser på skift i de forskellige bassiner - med og uden redskaber. Du kan frit disponere over tiden mellem træningsseancerne - måske til yderligere træning eller til afslapning.

Ved tilkøb tilbyder vores gusmastere aromaterapi i saunaen.

Nordfalster Svømmecenter

FREDAG : 9.00 - 12.00

Oprettes ved 14 personer - intet max.

Aktivitetskort forår 750,- kr. / 18 gange

(100,- kr. i rabat ved halvårskort, årskort eller pensionistkort til offentlig svømning)

AQUASPRÆL VARMTVANDSBASSIN

Aquaspræl er til dig som er fit for fight. Træningen er effektiv og udfordrende. Undervisningen foregår i højt tempo i varmtvandsbassinet til god musik. Vi garanterer, du får pulsen op.

Du behøver hverken at være god til svømning eller have erfaring for at deltage.

Svømmecenter Falster

TIRSDAG : KL. 18.00 - 18.45

Oprettes ved 7 personer. Max 15 personer på holdet.

Aktivitetskort forår 850,- kr. / 19 gange

KENDTE ANSIGTER I DE TO SVØMMECENTRE

I DE TO SVØMMECENTRE PÅ FALSTER ER DER ALTID EN
AKTIVITET, DER PASSER TIL LIGE NETOP DIG - FRA
BABYPLASK TIL AQUAFIT.
HAR DU BRUG FOR VEJLEDNING I FORHOLD TIL HVILKE
HOLD, DER PASSER TIL DIG SÅ KONTAKT VORES DYGTIGE
MEDARBEJDERE.



**KIRSTEN
VESTERGAARD**

Halinspektør



**DAN
HANSEN**

Ass. halinspektør



**HANNE
WULFF**

Instruktør - livredder



**BITTEN
KRAMER**

Instruktør - livredder



**CHALOTTE
GOHLKE**

Reception



**ALLAN
JENSEN**

Reception



**RIKKE
HENNINGSEN**

Instruktør - livredder



**JENS
SAUGMANN**

Instruktør - livredder



**MARIANNE
FREDERIKSEN**

Instruktør - livredder
Café



**STINA
CHRISTENSEN**

Instruktør - livredder



**MICHELE
NIELSEN**

Instruktør - livredder



**JULIUS
ILLUM**

Instruktør - livredder



Receptionen i Svømmecenter Falster.



**DAN
TOXVÆRD**
Teknisk service



**JONAS
CHRISTENSEN**
Instruktør - livredder



**MARC
KLESIEWICZ**
Instruktør - livredder



**HENRIK
JOHANSEN**
Teknisk service



**MIKE
HANSEN**
Instruktør - livredder



**TOMMY
KYYRÖ**
Instruktør - livredder

PRISER

2018		
OFFENTLIG SVØMNING	Voksne	60 kr.
	Børn (4-15 år)	40 kr.
	Pensionister	45 kr.
	Morgensvømning	45 kr.
12 TURS KORT til offentlig svømning	Voksne	600 kr.
	Børn (4-15 år)	300 kr.
	Pensionister	450 kr.
	Morgensvømning	450 kr.
1/2 ÅRS KORT til offentlig svømning <i>Personligt kort</i>	Voksne	1400 kr.
	Børn (4-15 år)	400 kr.
	Pensionister	900 kr.
	Morgensvømning	900 kr.
ÅRS KORT til offentlig svømning <i>Personligt kort</i>	Voksne	2400 kr.
	Børn (4-15 år)	600 kr.
	Pensionister	1400 kr.
	Morgensvømning	1400 kr.

UDLEJNINGSPRISER PÅ TIMEBASIS. RING OG FÅ ET GODT TILBUD PÅ TELEFON 5473 1540

OBS! Pensionistkort skal forevises på forlangende.

PRISEKSEMPLER FOR OFFENTLIG SVØMNING:

For et barn der køber et 12-turs kort, vil prisen være 25,- kr. pr. gang.

For et barn der køber et årskort - og benytter svømmecentrene 1 gang ugentligt - er prisen 12,50 kr. pr. gang.

En voksen der køber et årskort - og benytter svømmecentrene i gennemsnit 1 1/2 gang om ugen - betaler 33,- kr. pr. gang.

En pensionist eller en morgensvømmer der køber et årskort - og benytter svømmecentrene 2 gange ugentligt - betaler 14,50 kr. pr. gang.

Tilmelding til vandaktiviteter i Svømmecenter Falster samt i Nordfalster Svømmecenter på telefon 5473 1540 eller ved personlig henvendelse. Holdene oprettes kun hvis min. antal er opnået.

Tilmelding og betaling senest onsdag 20. december 2017.

Når et hold er oprettet kan der købes enkelttydelser til 65,- kr. pr. gang - Svøm og Velvære dog 75,- kr. pr. gang.

Obs! Ved køb af to sæsonkort indenfor samme uge til samme person får du 20% rabat (kan ikke kombineres med rabat på Svøm og Velvære eller andre rabatter)



**Vi tilbyder vejledning og instruktion i AquaPunkt.
Henvend dig i receptionen for nærmere oplysninger.**

Der tages forbehold for trykfejl. Ret til ændringer forbeholdes.



GULDBORGSUND

HALLERNE



CENTRUM FOR SPORT OG EVENT

SVØMMECENTER FALSTER

TLF +45 5473 1540

GULDBORGSUNDHALLERNE.DK

NØRDFALSTER SVØMMECENTER

TLF +45 5473 1540

GULDBORGSUNDHALLERNE.DK

