

FORÅR 2024 VELKOMMEN TIL EN NY SÆSON

- BabyPlask (0-3 år)
- GravidSvøm
- Varmtvandstræning
- Svøm og Velvære
- AquaFit
- AquaPilates
- AquaSpræl
- Vandaerobic
- Dus med vand



GULDBORGSUND

SVØM & VELVÆRE

SVØMMECENTER FALSTER
NORDFALSTER SVØMMECENTER



SVØMMECENTRENE PÅ FALSTER - EN DEL AF GULDBORGSUND HALLERNE

ÅBNINGSTIDER OFFENTLIG SVØMNING

SVØMMECENTER FALSTER - 3/1 TIL OG MED 16/6

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 - 3/1 TIL OG MED 16/6

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	10.00 - 14.00
SØNDAG	LUKKET

*** 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.

Lukkedage:

Svømmecentrene på Falster har lukket 1/1, 1/4, 9/5 og 20/5 - ligeledes holdes der lukket i SCF i uge 25 og 26 og i N-SC i uge 27 og 28.

Vær opmærksom på at taget skal renoveres i SCF, hvorfor der kan være behov for yderligere lukning i uge 26 og 27 - ved eventuel lukning er der åbent i N-SC.

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 23, 7. JUNI 2024**

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 75,- kr.

Mulighed for babyfoto ved tilkøb.



AQUAFIT MORSKABSBASSIN

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.

Aktivetskort forår 1300,- kr. / 20 gange tirsdag

Aktivetskort forår 1235,- kr. / 19 gange onsdag

AQUAPILATES FOR ALLE VARMTVANDSBASSIN

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.

Nordfalster Svømmecenter

TIRSDAG : KL. ~~13.00~~—13.45 Lukket hold

Svømmecenter Falster

MANDAG : KL. 12.15 - 13.00

ONSDAG : KL. 12.15 - 13.00

Oprettes ved 7 personer. Max 12 personer på holdet.

Aktivetskort forår 1170,- kr. / 18 gange mandag

Aktivetskort forår 1300,- kr. / 20 gange tirsdag

Aktivetskort forår 1235,- kr. / 19 gange onsdag

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 7 personer. Intet max antal på dette hold.

Aktivetskort forår 1300,- kr. / 20 gange tirsdag



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 75,- kr.

DUS MED VAND

Voksen-vandtilvænning 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 1300,- kr. / 20 gange

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

MANDAG : KL. 12.45 - 13.30

ONSDAG : ~~KL. 09.00—09.45~~ Lukket hold

~~KL. 10.00—10.45~~ Lukket hold

~~KL. 11.00—11.45~~ Lukket hold

~~KL. 12.00—12.45~~ Lukket hold

~~KL. 13.00—13.45~~ Lukket hold

TORSDAG: KL. 17.00 - 17.45

Svømmecenter Falster

TIRSDAG : ~~KL. 10.00—10.45~~ Lukket hold

ONSDAG : KL. 12.15 - 13.00

TORSDAG: ~~KL. 11.00—11.45~~

KL. 18.00 - 18.45

FREDAG : KL. 12.00 - 12.45

Oprettes ved 7 personer.

Max 9 personer på holdet Nordfalster - max 12 Svømmecenter Falster

Aktivitetskort forår 1170,- kr. / 18 gange mandag

Aktivitetskort forår 1300,- kr. / 20 gange tirsdag

Aktivitetskort forår 1235,- kr. / 19 gange ons-, tors- og fredag

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



SVØM OG VELVÆRE - FOR ALLE ALDERSGRUPPER

Vi tilbyder en dejlig afslappet atmosfære og adgang til alle bassiner. En uddannet instruktør underviser i varmtvandsbassinet - 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

Aktivitetskort forår 1000,- kr. / 19 gange

(50,- 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 12 personer på holdet.

Aktivitetskort forår 1300,- kr. / 20 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
Halinspektør



Dan
Ass. halinspektør



Marcus
Instruktør, livredder



Cecilie
Instruktør, livredder



Allan
Reception



Valdemar
Instruktør, livredder



Freja
Instruktør, livredder



Marianne
Instruktør, livredder
Café



Stina
Instruktør, livredder



Andreas
Instruktør, livredder



Hanne
Instruktør, livredder



Både i Svømmecenter Falster og i Nordfalster Svømmecenter er der mulighed for dejlige vandoplevelser for hele familien...



Dan
Teknisk service



Freja
Instruktør - livredder



Jonas
Instruktør, livredder



Rikke
Cleaner



Henrik
Teknisk service



Per
Teknisk service



Tommy
Instruktør, livredder



Jakob
Cleaner

PRISER

2024		
OFFENTLIG SVØMNING	Voksne	65 kr.
	Børn (4-14 år)	45 kr.
	Ungdom (15-20 år)	50 kr.
	Pensionister	50 kr.
	Morgensvømning	50 kr.
12 TURSKORT til offentlig svømning	Voksne	650 kr.
	Børn (4-14 år)	450 kr.
	Ungdom (15-20 år)	500 kr.
	Pensionister	500 kr.
	Morgensvømning	500 kr.
1/2 ÅRSKORT til offentlig svømning <i>Personligt kort</i>	Voksne	1575 kr.
	Børn (4-14 år)	600 kr.
	Ungdom (15-20 år)	1100 kr.
	Pensionister	1100 kr.
	Morgensvømning	1100 kr.
ÅRSKORT til offentlig svømning <i>Personligt kort</i>	Voksne	2700 kr.
	Børn (4-14 år)	1000 kr.
	Ungdom (15-20 år)	1600 kr.
	Pensionister	1600 kr.
	Morgensvømning	1600 kr.

UDLEJNINGSPRISER PÅ TIMEBASIS - RING FOR TILBUD PÅ TELEFON 5473 1545

OBS! Pensionistkort skal forevises på forlangende.

PRISEKSEMPLER FOR OFFENTLIG SVØMNING:

For et barn der køber et 12-turs kort, vil prisen være 29,75 kr. pr. gang.

For et barn der køber et årskort - og benytter svømmecentrene 1 gang ugentligt - er prisen 19,25 kr. pr. gang.

En voksen der køber et årskort - og benytter svømmecentrene i gennemsnit 1 1/2 gang om ugen - betaler 35,60 kr. pr. gang.

En pensionist eller en morgensvømmer der køber et årskort - og benytter svømmecentrene 2 gange ugentligt - betaler 15,38 kr. pr. gang.

Fra 1. januar er det muligt at tilkøbe et 12-turskort til IR sauna til 175.- kr. i Nordfalster Svømmecenter, når man er tilmeldt en vandaktivitet udenfor offentlig åbningstid.

Tilmelding til vandaktiviteter i Svømmecenter Falster samt i Nordfalster Svømmecenter på telefon 5473 1545 eller ved personlig henvendelse. Holdene oprettes kun hvis min. antal er opnået.

Tilmelding og betaling senest mandag 18. december 2023

**Obs! Ved køb af to sæsonkort gives 25% på det billigste!
(kan ikke kombineres med 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.



GULDBORGSTAD

SVØM & VELVÆRE

SVØMMECENTER FALSTER

TLF +45 5473 1545

GULDBORGSTADHALLERNE.DK

NORDFALSTER SVØMMECENTER

TLF +45 5473 1545

GULDBORGSTADHALLERNE.DK