

Energygym

Dagsentré

gym	75:-
gym, mån-fre 11.00-15.00	45:-
seniorgym, ons 11.00-12.00	45:-

Månadskort

månadskort gym	395:-
----------------	-------

Halvårskort gym

halvårskort ungdom/pensionär:	1349:- (244:-/mån*)
halvårskort vuxen:	2199:- (386:-/mån*)

Halvårskort gym & bad (kombination)

halvårskort ungdom/pensionär:	1695:- (302:-/mån*)
halvårskort vuxen:	2595:- (452:-/mån*)

Årskort gym

årskort gym ungdom/pensionär:	1749:- (165:-/mån*)
årskort gym vuxen:	2995:- (269:-/mån*)
årskort gym familj*:	6948:- (599:-/mån*)

Årskort gym & bad (kombination)

årskort ungdom/pensionär:	2349:- (215:-/mån*)
årskort vuxen:	3595:- (319:-/mån*)
årskort familj:	8148:- (699:-/mån*)

Årskort gym, bad & träningspass

årskort ungdom/pensionär:	3228:- (299:-/mån*)
årskort vuxen:	4548:- (399:-/mån*)

Rådgivning

60 min. individ anpassad träning	349:-/pers
----------------------------------	------------

Personlig träning

träning, coachning, tester & träningsschema	995:-/3ggr
---	------------

Träningspass

dagsentré	75:-
10-kort träningspass/gym	649:-

Träningspass

Aqua puls tisdag 18.15	<i>drop in</i>
Varmvattenträning onsdag 19.45	<i>bokning</i>
Varmvattenpass rehab måndag & torsdag <i>bål/överkropp 10.00 & bål/underkropp 11.00</i>	<i>bokning</i>
Vattengymnastik senior måndag 13.30	<i>drop in</i>
Styrka Kompakt måndag 17.30	<i>bokning</i>
Indoor cycling tisdag & torsdag 19.00	<i>bokning</i>
Seniorgym onsdag 11.00-12.00	<i>drop in</i>
stationsträning onsdag 17.30	<i>bokning</i>
Piloxing torsdag 17.30	<i>bokning</i>

Medlemskap

- Köp av ungdomspriser gäller mot uppvisande av legitimation, tom 19 år.
- Studerande har rätt till 20% rabatt vid uppvisande av studieintyg om minst 75% eller mer.
- *Vid månadsbetalning är 20:- inräknat i adm.avgift.

Ändrade öppettider 2019

Rådahallen

sport & friskvårdscenter

Rådahallen sport & friskvårdscenter

Bergsgatan 28, 464 32 Mellerud

Vi finns på Facebook & Instagram!

@Radahallensportfriskvard

@Energygymmellerud

www.radahallen.se

Telefon: 0530-18300

mail: info@radahallen.se

Simhallens öppettider

Familjebad	(2 banor motionssim)
måndag	17.00-19.45
(v.49-v.2 öppnar simhallen 15.00 på måndagar)	
tisdag*	13.00-18.15
onsdag	13.00-19.45
torsdag	13.00-18.15
fredag	13.00-20.00
lördag & söndag	10.00-16.00
Vuxenkvällar	
tisdag	19.00-21.15
torsdag	19.00-21.15
Rehabbad	
måndag	08.00-10.00
tisdag	09.00-12.00
onsdag	06.00-12.00
torsdag	09.00-10.00
fredag	06.00-10.00
Motionssim	
onsdag	06.00-08.30
onsdag kväll	19.45-20.30
torsdag	08.30-13.00
fredag	06.00-08.30
Seniorbad	
måndag	13.00-15.00

*Mellanbassäng är reserverad på tisdagar för undervisning
13.00-17.30

Simhallens priser

Dagsentré

0-3 år:	Gratis
3-6 år:	30:-
7-19 år:	45:-
Student/Pensionär:	45:-
Vuxen:	55:-
Familjebiljett, 2 vuxna & 3 barn:	170:-

10-kort

10-kort bad ungdom/pensionär:	400:-
10-kort bad Vuxen:	475:-

Årskort

årskort bad ungdom/pensionär:	1188:-
årskort bad vuxen:	1428:-
årskort bad familj*:	2148:-

*gäller 2 vuxna & 3 barn. Tillägg extra barn 75:-/barn

Solarie

solarie fram till 13.00	50:-
solarie efter 13.00 + helger	70:-
10-kort solarie	600:-



Ordningsregler & viktig information

Barn under 6 år måste ha badande vuxen med sig i vattnet. Barn mellan 7-12 år får bada "själv" med vuxet sällskap i simhallen.

Du som förälder/vuxen ansvarar för dina barn & ser till att alla i familjen följer våra ordningsregler.

- Simkunnighet krävs i stora bassängen.
- I bassängerna skall barn som inte är simkunniga/ använder simdyna/armringar ha en förälder med sig som är delaktig i bassängen på armlängdsavstånd.

Duscha alltid naken.

- Dusch sker utan badkläder innan bassängbad, håret också!

(vanliga bomullsmaterial är ej godkända att bada med)

- För våra minsta besökare krävs det en babysimbyxa/badblöja, som ser till att hålla tätt kring midja och lår.

I simhallen tänker vi på att:

- Inte springa.
- På hinderbanan visar vi respekt & är simkunniga. (armringar är ej tillåtet på hinderbanan, oavsett om förälder är med)
- Endast 1 person åt gången i rutschkanan, fötterna först.
- Ytterskor är ej tillåtna i simhallen.
- Respektera och visa hänsyn till andra besökare.
- Motionsdelen är endast avsedd för simning, ej dyk & lek.

Medhavd mat:

- Får gärna ätas på vårt podiet ovanför bastun i simhallen.

Hänglås

- Var rädd om dina värdesaker, vi har både värdeskåp och större skåp för förvaring. Hänglås finns att köpa/hyra.

Telefonförbud

- All typ av skärmanvändning är förbjuden i simhallen.

Vi värnar om en trygg och säker miljö!

NOLLTOLERANS mot alkohol & droger!

Vår personal har rätt att avvisa/stänga av besökare på bestämd tid om lokalens regler ej följs. Erlagd entré/medlemskap återbetalas ej.

Simkunnighet: Simma 200m varav 50 m ryggsim