

ISHØJ SVØMMEHAL

EFTERÅR

18

Ishøj Store Torv 14
2635 Ishøj
Tlf. 43 57 71 72
www.ishojsvommehal.dk



Ishøj Kommune

VELKOMMEN TIL ISHØJ SVØMMEHAL

Ishøj Byråd har ved anlæggelsen af Ishøj Svømmehal ønsket at give borgerne i kommunen mulighed for fysisk aktivitet, skoleeleverne svømmeundervisning, foreningerne klubaktiviteter, handikappede mulighed for genoptræning, institutionsbørn et aktivitetssted, ældre et sted for motion og socialt samvær, samt givet mulighed for udvikling af velvære for alle grupper.

SVØMMEHALLEN RUMMER

- ✓ Motionslokale
- ✓ 50 meter bassin (27 grader)
- ✓ Morskabsbassin m. rutsjebane (30 grader)
- ✓ Terapibassin (33 grader)
- ✓ Sophebassin (30 grader)
- ✓ Spabad (33 grader)
- ✓ Sauna (80-85 grader)
- ✓ Dampbad (46 grader)

ÅBNINGSTIDER:

Mandag:	kl. 06.30 - 21.00
Tirsdag:	kl. 06.30 - 21.00
Onsdag:	kl. 06.30 - 21.00
Torsdag:	kl. 06.30 - 21.00
Fredag:	kl. 06.30 - 19.00
Lørdag:	kl. 08.00 - 16.00
Søndag:	kl. 08.00 - 16.00

Billetsalg lukker en time før lukketid.

Opkald 30 min. før lukketid.

**Åbningstider i ferieperioder og lukkedage kan findes på
www.ishojsvømmehal.dk**

ARRANGEMENTS KALENDER

September

2. sep. Aqua Yoga	kl. 16.00 - 18.00	kr. 150,00
7. sep. Stilleaften	kl. 19.00 - 21.30	kr. 120,00
21. sep. Disco Night	kl. 19.00 - 21.00	kr. 50,00

Oktober

5. okt. Stilleaften	kl. 19.00 - 21.30	kr. 120,00
----------------------------	-------------------	------------

Efterårsferien (uge 42)

Hver dag (Aqua Glide)	kl. 12.30 - 15.30
Mandag (Waterballz)	kl. 12.00 - 14.00
Onsdag (Kajakpolo)	kl. 12.00 - 14.00
Tordag (Waterballz)	kl. 12.00 - 14.00
Fredag (Disco Night)	kl. 16.00 - 18.00

November

2. nov. Stilleaften	kl. 19.00 - 21.30	kr. 120,00
10. nov. BikeFit Marathon	kl. 09.30 - 12.00	kr. 80,00
18. nov. Sansø søndag/saunagus	kl. 16.00 - 18.00	kr. 150,00

December

7. dec. Stilleaften (Julegus)	kl. 19.00 - 21.30	kr. 120,00
8. dec. BikeFit Marathon	kl. 09.30 - 12.00	kr. 80,00



HOLDPLAN

EFTERÅR 2018

OPSTART FRA 1. SEP.

Program for mandag d. 15. okt. - søndag d. 21. okt. (Uge 42)

Kom og prøv vores store forhindringsbane.

Vi sætter det oppustelige vandlegetøj fri og fylder 50 m. bassinet.

Hver dag:	Kl. 12.30 - 15.30	(Aqua Glide)
Mandag:	Kl. 12.00 - 14.00	(Waterballz)
Onsdag:	Kl. 12.00 - 14.00	(Kajakpolo)
Torsdag:	Kl. 12.00 - 14.00	(Waterballz)
Fredag:	Kl. 16.00 - 18.00	(Disco Night)

For tilmelding og yderligere information om aktiviteter og priser. Besøg:

www.ishojsvommehal.dk

Mandag

Crawl (forløb)	kl. 06.45 - 07.30
Bevægelse i vand	kl. 08.00 - 08.30
Babysvøm niveau I (Drop in)	kl. 10.00 - 10.30
Babysvøm niveau II (Drop in)	kl. 10.45 - 11.15
Fitness svømning	kl. 13.00 - 14.00

Tirsdag

BikeFit	kl. 10.00 - 11.00
Babysvøm niveau I (Drop in)	kl. 13.00 - 13.30
Babysvøm niveau II (Drop in)	kl. 13.45 - 14.15
Fitness svømning	kl. 16.00 - 18.00

Onsdag

Power	kl. 11.30 - 12.05
AquaFit Power	kl. 12.15 - 12.45
Plaskeholdet (1-2 år)	kl. 16.30 - 17.00

Torsdag

Crawl (forløb)	kl. 06.45 - 07.30
BikeFit	kl. 10.00 - 11.00

Fredag

Vandtræning for gravide (Drop in)	kl. 10.30 - 11.00
BikeFit	kl. 10.00 - 11.00
Fitness svømning	kl. 14.00 - 15.15

Ingen undervisning på vores reducerede åbningstider

PLAN
A
L
B
D
L
O
H



Babysvømning er en sjov og stimulerende aktivitet, hvor forældre og barn kan opleve en god kontakt i vandet samtidig med, at regelmæssige svømmeture også styrker barnets fysiske udvikling, koordinationsevne og tidlig udvikling af muskler. Som en ny aktivitet tilbyder vi nu Plaskeholdet, som er for børn mellem 1-2 år og tidligere har deltaget i babysvømning (3-12 måneder).

Drop In: 1 lektion koster 80,- og inkluderer adgang for 1 voksen + baby

Undervisning

Lektioner á 30 minutters varighed foregår i terapibassin med 33 grader varmt vand og 1,35 meters dybde. Undervisningen indeholder tilvænningsøvelser, tryghedsøvelser, sanglege, balanceøvelser og dykkeøvelser.

Mandag

Babysvøm niveau I (Drop in)

kl. 10.00 – 10.30

Babysvøm niveau II (Drop in)

kl. 10.45 – 11.15

Tirsdag

Babysvøm niveau I (Drop in)

kl. 13.00 – 13.30

Babysvøm niveau II (Drop in)

kl. 13.45 – 14.15

Onsdag

Plaskeholdet (1-2 år)

kl. 16.30 – 17.00

CRAWL (FORLØB FOR VOKSNE - MAX. 5 DELTAGERE)

Ønsker du at lære crawl med korrekt vejtrækning og effektive svømmetag, så tilmeld dig vores crawl forløb.

Crawl er for dig, der er tryk ved vand og f.eks. kan svømme bryst eller rygsvømning, men gerne målrettet vil lære at svømme crawl. Crawl er også for dig, som vil lære at svømme disciplinen over kortere distancer (25-200 meter) og forbedre svømmeteknikken. Vi vil fokusere på grundelementer, som benspark, balance, vejtrækning mv. over kortere distancer. Alle svømningens forskellige stilarter inddrages i undervisningen for at opnå en god vandforståelse.

Mandag

Crawl (forløb) kl. 06.45 – 07.30

Crawl forløb á 5 lektioner

kr. 590,00

Torsdag

Crawl (forløb) kl. 06.45 – 07.30

Crawl forløb á 5 lektioner

kr. 590,00

“En-til-en“ crawl teknik

1 lektion á 60 min.

kr. 310,00





PRISLISTE FOR MASSAGE EFTERÅR 2018

Køb af massagebehandling medfører gratis adgang til Svømmehallen inkl. sauna og træningsrum.

Sæt dig selv i fokus kom forbi Ishøj Svømmehal. Book en tid online på www.ishojsvommehal.dk/booking eller kontakt os på tlf. 43 57 71 72.

Har du lyst til at glæde en, du holder af, så kan du også nemt købe et gavekort til wellnessmassage. Gavekort kan købes i receptionen.

Forkæl dig selv eller en du holder af med massage for krop og sjæl. I Ishøj Svømmehal kan vi tilbyde forskellige former for massage.

Klassisk velvære massage, som er en blidere form for massage med fokus på, at det skal være en dejlig oplevelse. Mærk din krop og sind og bliv rolig og afslappet. Det er en massageform, som afhjælper smerter og spændinger, ligesom det også kan have en positiv effekt i forbindelse med stress.

Fysiurgisk massage (også kaldet sportsmassage) er mere dybdegående og kan ligeledes afhjælpe overanstrengte muskler og sætte gang i blod cirkulationen, hvilket vil lindre spændinger samt minimere risikoen for skader.

Massage for gravide foregår på en specialbriks med hul til maven. Der vil blive løsnet spændinger i hele ryggen, lænd, skuldre og nakke med fokus på de områder, du som gravid har brug for.

Zoneterapi, som behandler ømme reflekszoner med tryk. Zoneterapi kan påvirke organerne til en bedre funktion og derved genoprette kroppens balance.

Velvære massage

30 min. f.eks. ryg, nakke, skuldre	kr. 235,00
60 min. helkropsmassage	kr. 410,00
60 min. hotstonemassage	kr. 460,00
5-turskort (5 stk. behandling af 30 min.)	kr. 930,00

Kombi behandling

60 min. helkropsmassage + spabad	kr. 465,00
60 min. hotstonemassage + spabad	kr. 465,00
30 min. anti-stress behandling (nakke, skuldre & ansigt)	kr. 235,00
Tilkøb til behandling (kinesiotape/akupunktur)	kr. 50,00

Priserne gælder også for gravid massage

WELLNESS MASSAGE



BØRNEFØDSELSDAG

Ishøj Svømmehal lægger hus til din børnefødselsdag.

Slip for rodet derhjemme og hold børnefødselsdagen i Ishøj Svømmehal. Der vil blive dækket op ude i hallen eller foyeren, hvor der vil blive serveret kagemand og kakao, juice eller slush-ice. Spisning foregår efter svømningen.

Der er mulighed for Waterballz, kajakpolo og ansigtsmalning - Dette skal dog tilkøbes.

Tidspunkt og bordreservation kan ske via halbooking. Bestilling af fødselsdagsarrangement skal ske mindst 1 uge før arrangementet afholdes. Bordet er reserveret 1 time frem. Minimums antallet for tilmeldinger er 10 deltagere og maksimum 25 deltagere.

Booking af børnefødselsdag i reduceret åbningsperioder - kontakt Ishøj Svømmehal på tlf. 43 57 71 72

Mere information kan findes på www.ishojsvommehal.dk

Pris pr. deltager (inkl. entré & forældre)

kr. 65,00

PRISLISTE EFTERÅR 2018

Voksen	kr. 40,00
Barn (0-15 år)	kr. 20,00
Pensionist	kr. 20,00
Unge (16-25 år)	kr. 30,00
Familiebillet (Max. 2 voksne + 3 børn)	kr. 50,00
Armbånd (Chip)	kr. 35,00
Personlig "En-til-en" træning (Motionslokalet)	kr. 310,00

10-turskort

Voksen	kr. 350,00
Månedskort	kr. 350,00

(Månedskortet giver adgang til svømmehal, sauna og motionsrum)

Holdtillæg	kr. 15,00
Holdtillæg pr. måned	kr. 110,00

Pensionist

Månedskort	kr. 230,00
Årskort	kr. 2.250,00
Holdtillæg pr. måned	kr. 60,00

Morgenkort

Inden kl. 08.00 pr. måned	kr. 185,00
Inden kl. 08.00 pr. år	kr. 1.700,00

Wellness

Spabad	kr. 95,00
--------	-----------

Udlejning

Badetøj	kr. 20,00
Håndklæde	kr. 20,00
Lændeklæse	kr. 20,00

(Husk 20 kr. til skab)

PÅ GENSYN HOS ISHØJ SVØMMEHAL



EFTERÅR

7
8

Ishøj Store Torv 14
2635 Ishøj
Tlf. 43 57 71 72
www.ishojsvommehal.dk



Ishøj Kommune