



# UL

ISHØJ SVØMMEHAL



Ishøj Kommune



Find os på  
facebook



# JUL

ISHØJ SVØMMEHAL

Julen sig nærmer og vi glæder os til at skabe hyggelig julestemning i Ishøj Svømmehal. I december måned vil der være aktiviteter for børn (8-15 år). Det er gratis, at deltage i vores aktiviteter dog kræver det, at man køber en svømmebillet, så man kan komme ind i hallen.

## Julesok

Find yndlingsjulesokken frem og hæng den op i Ishøj Svømmehal. Hver søndag i advent har nissen været forbi og måske er der en overraskelse i sokken. For at være med, skal du skal aflevere din julesok i receptionen senest fredag d. 27 november - to dage inden 1. søndag i advent. Og husk nu, det skal være en rigtig julesok, nissen er ikke så glad for sure strømper! Skriv dit navn og fødselsdag i sokken. Hver søndag i advent, når du skal ind og svømme, kan du kigge i sokken. Vi er rigtig i julegøvehumør, så du skal kun betale den almindelige børnesvømmebillet for at komme ind til din julesok. Det koster ikke ekstra at være med.

## Find julemanden

Hver søndag i advent kl. 12

- søndag d. 29. november  
(1. søndag i advent), tilmelding senest d. 27 november
- søndag d. 6. december  
(2. søndag i advent), tilmelding senest d. 4 december
- søndag d. 13. december  
(3. søndag i advent), tilmelding senest d. 11 december
- søndag d. 20. december  
(4. søndag i advent), tilmelding senest d. 18 december

Man behøver ikke, at være med hver søndag. En af vores livreddere samler alle børnene, forklarer reglerne og så skal der ledes efter nisser i Svømmehallen. Der vil være en gave til den som finder julemanden.

Vi glæder os til, at se jer i Ishøj Svømmehal

# JUL i ISHØJ SVØMMEHAL

December måned byder på en masse aktiviteter  
for børn og voksne:

I ønskes alle en glædelig jul  
Personalet i Ishøj Svømmehal

Find Ishøj  
Svømmehal  
på facebook



Ishøj Kommune



# JUL

i ISHØJ SVØMMEHAL

## Morgensvømning

mandag-fredag kl. 06.30-08.00

I Ishøj Svømmehal er vi rigtig i julestemning. Hver morgen mandag til fredag kl. 06.30-08.00 lige indtil jul skruer vi helt op for julestemningen med muntre julemelodier. Ingen hygge i svømmehallen uden stemningsfuld belysning. Vi slukker ovenlyset og tænder levende lys ved bassinkanten.

## Julekonkurrence

for voksne

Nisserne har været på spil på vores hjemmeside. Tæl hvor mange stykker julepynt du kan finde på hjemmesiden, og giv os et like på facebook, så er du med i konkurrencen om en helt speciel julegave. I receptionen kan du udfylde en svar kupon.

Vi trækker vinderen mandag d. 16. december kl 12.

## Jule Saunagus Deluxe

søndag den 6. december kl. 15-17

Jule saunagus deluxe med hele tre gusmestre som vil forkæle jer. Vi fylder saunaaen med lækre dufte af jul.

Saunagus vil foregå 6 gange og varer ca. 10 min., der udleveres en kildvand samt træuld og sæbeskum til efterfølgende bodyscrub.

Tilmelding senest d. 4. december

Pris: 100 kr.

# JUL

i ISHØJ SVØMMEHAL

Forkæl dig selv eller en du holder af med en gang massage for krop og sjæl. Kom forbi Ishøj Svømmehal og book en tid eller kontakt os på tlf.: 43577172. Gavekort kan købes i receptionen.

Find os på  
Facebook



Ishøj Kommune



# JUL

i ISHØJ SVØMMEHAL

---

Vi er nu klar med flere og mere favorable tidspunkter for både den klassiske velværemassage, og den mere dybdægående fysiurgiske massage.

Klassisk velværemassage er en afslappende 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 dybdægående, og kan ligeledes afhjælpe overanstrengte muskler, og sætte gang i blodcirkulationen, hvilket vil lindre spændinger, samt minimere risikoen for skader.

Så sæt dig selv i fokus, og kom ind forbi Ishøj Svømmehal og book en tid, eller kontakt os på tlf.: 4357 7172.

## PRISLISTE MASSAGE

Køb af massagebehandling, medfører gratis adgang til svømmehallen, incl. sauna, træningsrum etc.

## VELVÆREMASSE:

- 25 min. f.eks. ryg, nakke, skuldre: 200 kr.
- 50 min. helkropsmassage: 350 kr.
- 45 min. hotstonemassage: 280 kr.
- 5 turs-kort. 5 stk. beh. af 25 min: 800 kr.

## KOMBI BEHANDLING:

- 50 min. helkropsmassage + spabad: 400 kr.
- 25 min. anti-stress beh. nakke, skuldre, ansigt: 200 kr.