

## Öppettider

*Pga. rådande pandemi kan öppettiderna ändras med kort varsel.*

## Ordinarietider

<b>Måndagar</b>	<b>06.30-20.00</b>
<b>Tisdagar</b>	<b>06.30-20.00</b>
<b>Onsdagar</b>	<b>06.30-20.00</b>
<b>Torsdagar</b>	<b>06.30-20.00</b>
<b>Fredagar</b>	<b>06.30-18.00</b>
<b>Lördag</b>	<b>09.00-14.00</b>
<b>Söndag</b>	<b>14.00-19.00</b>

### Välkommen till vårt nyrenoverade gym!

Sporten omfattas av vårt välutrustade gym, poolområdet, och av vår gruppträning. Varje medlem ska känna sig välkommen till oss oavsett målsättning eller ambition. Vi ser Linköping Health Care som ett ställe att utvecklas på. Vi vill också att DU ska känna att stämningen och rörelseglädjen står i centrum.

Vår sportavdelning ska genomsyras av kvalitet både genom kompetens och den utrustning vi tillhandahåller. All utrustning vi har idag ligger i framkant. Träning ska vara roligt, enkelt och effektivt, trivsamt där du kan känna dig trygg i att kunna träna i din egen takt i lugn och ro.

### PT- Personlig träning

Personlig träning har vuxit enormt det senaste året och i dag kan vi stoltsera med att ha den mest anlitade tränaren i Linköping sedan 8 år tillbaka. En personlig tränare hjälper dig att nå dina mål. Med unika verktyg som videoscreening, inbody-scanning och rörlighetstester tar din tränare fram de viktigaste faktorerna för att maximera utvecklingen.

Kontakta Mattias Johansson för bokning av PT eller om du har frågor om vår sportverksamhet. [Mattias.johansson@lhc.eu](mailto:Mattias.johansson@lhc.eu)

**Varmt välkommen!**