

GIGANTIUM Svømmehal & Wellness

tlf. 99 82 46 16

Billetsalg lukker 1 time før lukketid!

Åbningstider:

Mandag kl. 7- 21
 Tirsdag kl. 6-21
 Onsdag kl. 7-20
 Torsdag kl. 6-20
 Fredag kl. 8-18
 Lørdag kl. 9-17
 Søndag & Helligdage kl. 9-17



Enkeltbilletter Svømmehal	Voksen	Pensionist	Barn 3-16 år
Hverdag før kl. 14	37	25	25
Hverdag efter kl. 14 + weekend kl. 9-17	41	31	31
Enkeltbilletter Svømmehal + Wellness >18 år!	Voksen	Pensionist	Barn 3-16 år
Hverdag før kl. 14	52	40	
Hverdag efter kl. 14 + weekend kl. 9-17	68	57	

Turkort Svømmehal Hverdag før kl. 14	Voksen	Pensionist	Barn 3-16 år
10 ture	333	225	225
30 ture	777	525	525
40 ture	888	600	600
Turkort Svømmehal Hverdag efter kl. 14 + weekend kl. 9-17	Voksen	Pensionist	Barn 3-16 år
10 ture	369	279	279
30 ture	861	651	651
40 ture	984	744	744
Turkort Svømmehal + Wellness >18 år! Hverdag før kl. 14	Voksen	Pensionist	Barn 3-16 år
10 ture	468	360	
30 ture	1.092	840	
40 ture	1.248	960	
Turkort Svømmehal + Wellness >18 år! Hverdag efter kl. 14 + weekend kl. 9-17	Voksen	Pensionist	Barn 3-16 år
10 ture	612	513	
30 ture	1.428	1.197	
40 ture	1.632	1.368	

- Ved køb af turkort opkræves der depositum kr. 50,-
- Familierabat kr. 5,- pr. billet (min. 3 personer med mindst et barn med voksne)
- Adgang til Wellness – kun for voksne over 18 år.
 - Om fredagen må børnene komme med til Wellness sammen med forældrene efter kl. 14.
- Børn under 10 år – adgang kun med voksen/ung over 16 år.
- Drengene over 7 år skal bruge herreomklædning. / Piger over 7 år skal bruge dameomklædning.
- **Der bliver kaldt op fra vandet 20 min. før lukketid!**

Saunagus *

Saunagus i familie sauna

- tirsdag kl. 7
- torsdag kl. 7

Saunagus i wellness

- mandag: kl. 11:40, 16 og 19
- tirsdag: kl. 11:40, 16 og 19
- onsdag: kl. 11:40, 15 og 18
- torsdag: kl. 11:40, 15 og 18
- fredag: kl. 11:40
- lørdag: kl. 11:40 og 15
- søndag: kl. 11:40 og 15

* Saunagus kan være aflyst, hvis personalet er optaget af andre opgaver.

Åbningstider for springbassin *

- mandag: kl. 12 - 20
- tirsdag: kl. 12 - 20
- onsdag: kl. 12 - 19
- torsdag: kl. 12 - 19
- fredag: kl. 12 - 15:30
- lørdag: kl. 10 - 16:30
- søndag: kl. 10 - 16:30

*Springbassing kan være lukket, hvis personalet er optaget af andre opgaver.

Svømmeundervisning

Der er reserveret 4 svømmebaner til Aalborg svømmeklub:

- tirsdag: kl. 16 - 18
- onsdag: kl. 16 - 18

Læs mere om svømmeundervisningen på:

www.aalborgsvommeklub.dk

Vandaerobic

Beskrivelse:

Aerobic i vand minder om aerobic på land, blot i langsommere tempo så alle kan være med. Pga. vandmodstanden er det en mindst ligeså effektiv motionsform som almindelig aerobic. Vandets opdrift gør at man minimerer risikoen for skader på kroppens led, hvilket gør at personer der har vanskeligt ved at træne på land kan få et effektivt udbytte af vandaerobic. Vandaerobic er en sjov og effektiv træning til god musik for både mænd og kvinder i alle aldre.

Tidspunkt:

Hver mandag kl. 18.00 – 18.45 (dog undtaget skolernes ferie)

Instruktør: Susanne Kraglund

Hver tirsdag kl. 9.00 – 9.45 (dog undtaget skolernes ferie)

Instruktør: Pusle Veng

Hver torsdag kl. 9.00 – 9.45 (dog undtaget skolernes ferie)

Instruktør: Sanne Gustafson

Hver torsdag kl. 18.00 – 18.45 (dog undtaget skolernes ferie)

instruktør: Pusle Veng

Placering:

GIGANTIUM – Vand og Wellness

Afvikles i familiebassin – vandtemperatur ca. 30 grader

Pris:

Tillægsbillet til alm. Svømmebillet kr. 20,- kan kombineres med flerturskort.

Tilmelding:

Der kræves ikke tilmelding, men gyldig billet kræves for deltagelse.

Babysvømning i GIGANTIUM fra 3 mdr. til 2 år

- gå til idræt med din baby!

Beskrivelse:

Til babysvømning deltager 1 ledsager med 1 baby, der begge er omklædte og svømningen foregår i varmtvandsbassin.

Babysvømning er udviklende for barnets motorik og opholdet i vandet giver velvære, glæde og god trykthed – for såvel barn som voksen.

- Vi lærer barnet/ledsager at hygge sig i vandet og blive fortrolige med det våde element...
- Vi gennemgår diverse greb og holdemåder samt dykning...
- Vi gennemgår diverse øvelser med henblik på selvredning...
- Vi laver øvelser med rigtige svømmebevægelser og vandstilling...
- Vi hygger os, leger og bruger fantasien.

Vores målsætning:

- Børnene skal kunne lave bobler i og under vand...
- Børnene skal kunne flyde på ryggen, evt. med let støtte...
- Børnene skal kunne hoppe i vandet fra kanten og vende rundt...
- Børnene skal kunne dykke ned og være trygge ved det...
- Børnene skal have det dejligt, mens de lærer.

Instruktør Sanne Gustafson

Tidspunkter:

Tirsdag fra uge 9:

- 10.30-11.00: Babysvømning for begyndere 3 - 6 mdr. "Hold A"
- 11.00-11.30: Babysvømning for begyndere 6 - 9 mdr. "Hold B"
- 11.30-12.00: Babysvømning for begyndere 9 mdr. - 2 år "Hold C"
- 12.30-13.00: Babysvømning for fortsættere 4 - 8 mdr. "Hold D"
- 13.00-13.30: Babysvømning for fortsættere 8 mdr. - 2 år "Hold E"
- 13.30-14.00: Babysvømning for begyndere 3 - 6 mdr. "Hold F"

Torsdage uge 9:

- 10.30-11.00: Babysvømning for begyndere 3 - 6 mdr. "Hold G"
- 11.00-11.30: Babysvømning for fortsættere 4 - 8 mdr. "Hold H"
- 11.30-12.00: Babysvømning for begyndere 6 - 9 mdr. "Hold I"

Holdstørrelse:

Der kan være 8-10 børn med i holdet på en gang.

Placering:

GIGANTIUM – Vand og Wellness

Afvikles i varmtvandsbassinet – vandtemperatur ca. 35 grader

Pris:

Kr. 360,- for 6 gange.

Tilmelding:

Tilmelding pr. mail til GIGANTIUM@aalborg.dk med besked om hold navn og nr., navn, adresse, telefon og mail.