

## Vad är Anpassad motion?

Många träningstider att välja på med max 2 pass per vecka .

I bokningspärmen vid bassängen bestämmer du själv vilken träningstid du vill ha utifrån de tider som erbjuds.

Som motionär kan du välja mellan **individuell träning** eller **gruppträning** allt sker på eget ansvar.

Har du behov av hjälp eller frågor om träning eller annat rörande bassängen finns personal på plats under träningstiden.

I Receptionen på PrimärVårdsRehab köps 5 eller 10-klippkort för en kostnad av 250 respektive 500 kronor. Du kan köpa hur många kort Du vill, så länge Du vill.

Du behöver inte någon läkarremiss. Kostnaden ingår inte i högkostnadsskyddet och berättigar inte till sjukresor.

Dessa förutsättningar gäller även för **vattengympa för gravida**.

**Kom I Gång-grupperna** däremot har två egna tider att välja på per vecka.

