

WellnessCarlskrona

Välkommen som gäst till **Wellness Carlskrona**. Här kan du finna helheten för Din hälsa, det vill säga kondition, muskelstyrka, balans, värme och cirkulation mm.

På vibplattan använder vi **strumpor**. På löpbandet och crosstrainern används strumpor eller rena gymnastiskor.

Tänk på att ta med dig en vattenflaska och att under träningen dricka ordentligt med vatten.

Tag med ett **badlakan** att sitta på och för att torka upp din egen svett.

Uppsatta tider gäller för vibplattan. Vill du träna på löpbandet eller crosstrainern måste du komma tidigare.

Maxuvibe Tiltingplate är den nya tredje generationens vibplatta och **Wellness Carlskrona** är tvåa i Skandinavien med denna nyhet. Fotbollsklubbar som Real Madrid, Roma, Tottenham med flera använder denna otroligt effektiva vibplatta. Även Hollywood-kändisarna älskar denna maskin.

I ir-hälsocabinen rekommenderar vi att du sitter 20 minuter, max 25 minuter.

För allas trevnad önskas en ljudlös mobil

Jag önskar dig många sköna stunder hos mig

Pia