



# JULSCHEMA V. 51



# JULSCHEMA V. 52



# JULSCHEMA V. 1

	MÅNDAG 18/12	TISDAG 19/12	ONSDAG 20/12	TORSDAG 21/12	FREDAG 22/12	LÖRDAG 23/12	SÖNDAG 24/12	
DAGPASS	IW Play 6:15-7:15 Coreflex soft 8:30-9:30 Kerstin Hp Cirkelgym soft 9-10 Britta Plaza soft 09:45-10:45 Carina Jympa soft 10-11 Britta Spin 12-13 Katarina S	Jympa 8-9 Caroline Jympa soft 10-11 Karin	MorgonYoga 6:45-7:45 Victoria F Jympa soft 9-10 Annsan Spin 11:30-12:30 Lars P	Jympa m. Julmacka 8-9 Maggan Multifys soft 10-11 Katarina S Skivstång Play 12-13	Skivstång 7:30-8:30 Terese Dans soft 9-10 Maggan Cirkelgym soft 9-10 Gunnar Yoga 9-10 Anneli G Spin 9:15-10:15 Maj Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa IW soft 10-11 Gunnar	Cirkelgym 9-10 Gunnar Skivstång 9-10 Hanne Yoga 9-10 Anneli G Spin 9:15-10:15 Maj Jympa 9:45-10:45 Katarina N IW soft 10-11 Gunnar		
	EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Skivstång 16:45-17:45 Viktoria R IW 17:15-18:15 Amanda MultiFys 17:30-18:30 Catrine Cirkelgym IW 17:30-19 Tina Spin 17:45-18:45 Marie R Jympa 18:30-19:30 Anton Skivstång 18:45-19:45 Ebba Plaza styrka 19-20 Viktoria R	IW 16:30-17:30 Lena Skivstång 16:30-17:30 Pernilla Spin 17-18 Helena IW soft 17:30-18:30 Anneli A Yoga 17:30-18:30 Sophia Jympa 18-19 Emilia Löpning soft 18-19 Göran & Michael Löpning distans 18-19 Eva Cirkelgym HIT 18:15-19:15 Maj Coreflex soft 19-20 Susanne/ Leif	Spin 16:30-17:30 Katarina S IW intervall 17:15-18:15 Maj Spin soft 17:30-18:30 Axel Jympa & Jympa intensiv 18-19 Susanne & Helena Yoga 18-19 Shirley Skivstång intervall 18:15-19:30 Ebba Cirkelgym 18:30-19:30 Robert Plaza styrka 18:30-19:30 Lina S	Skivstång intervall 17-18:15 Erik Spin 17:30-18:30 Pia IW soft 17:45-18:45 Anneli A Jympa 18-19 Anton Cirkelgym soft IW soft 18-19:30 Gunnar Gästpass Zumba Fitness 18:15-19:15 Lotta Yoga soft 18:30-19:30 Anneli G Spin Giro watt 18:30-20 Jörgen/ Ulrika L Plaza styrka 19-20 Lina S	Spin 15:45-16:45 Hanne Skivstång soft Spin soft 16-17:30 Sophia IW 16:45-17:45 Maj Spin soft 40 16:45-17:30 Sophia Jympa 17-18 Victoria F Gästpass Zumba Fitness 18:15-19:15 Lotta Yoga soft 18:30-19:30 Anneli G Spin Giro watt 18:30-20 Jörgen/ Ulrika L Plaza styrka 19-20 Lina S		

Med reservation för ändringar

	MÅNDAG 25/12	TISDAG 26/12	ONSDAG 27/12	TORSDAG 28/12	FREDAG 29/12	LÖRDAG 30/12	SÖNDAG 31/12	
DAGPASS	Skivstång 10-11 Ebba Spin 10:30-11:30 Helena Jympa 11-12 Victoria F	Skivstång soft 9:30-10:30 Sophia Jympa soft 10-11 Karin IW 10:30-11:30 Tina Multifys soft 11-12 Britta Cirkelgym HIT 12-13 Maj IW Sing-a-long Christmas feeling 12-13 Lina B	Jympa soft 9-10 Annsan Spin 11:30-12:30 Lars P Jympa 11-12 Victoria F	Jympa 8-9 Maggan Multifys soft 10-11 Katarina S IW soft 11-12 Lina B Skivstång 12-13 Pernilla	Skivstång 7:30-8:30 Terese Dans soft 9-10 Maggan Cirkelgym soft 9-10 Gunnar Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa	Cirkelgym 9-10 Gunnar Skivstång 9-10 Hanne Yoga 9-10 Anneli G Spin 9:15-10:15 Maj Jympa 9:45-10:45 Emilia IW soft 10-11 Gunnar Cirkel- PowerParty 11:30-12:30 Cissi & Maj	Cirkelgym 10-11 Tina Njärsspinn 10-11 Hanne & Cissi IW 11-12 Tina Nyårsjympa 12-13 Många ledare	
	EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS		IW soft 17:30-18:30 Anneli A Jympa 17:30-18:30 Emilia Yoga 18-19 Shirley Skivstång intervall 18:15-19:30 Ebba Cirkelgym 18:30-19:30 Robert Plaza styrka 18:30-19:30 Lina S	IW intervall 16:30-17:30 Maj Multifys skivstång 16:45-17:45 Elisabet D Spin soft 17:30-18:30 Sophia Jympa & Jympa intensiv 18-19 Susanne & Helena Yoga 18-19 Shirley Skivstång intervall 18:15-19:30 Ebba Cirkelgym 18:30-19:30 Robert Plaza styrka 18:30-19:30 Lina S	Skivstång intervall 17-18:15 Erik Spin 17:30-18:30 Pia IW soft 17:45-18:45 Anneli A Jympa 18-19 Anton Cirkelgym soft IW soft 18-19:30 Gunnar Gästpass Zumba Fitness 18:15-19:15 Lotta Yoga soft 18:30-19:30 Anneli G Spin Giro watt 18:30-20 Jörgen/ Ulrika L Plaza styrka 19-20 Lina S	Skivstång intervall 17-18:15 Erik Spin 17:30-18:30 Pia IW soft 17:45-18:45 Anneli A Jympa 18-19 Anton Cirkelgym soft IW Soft 18-19:30 Gunnar Gästpass Zumba Fitness 18:15-19:15 Lotta Yoga soft 18:30-19:30 Anneli G Spin Giro watt 18:30-20 Jörgen/ Ulrika L Plaza styrka 19-20 Lina S	Spin 15:45-16:45 Hanne Skivstång soft Spin Soft 16-17:30 Sophia IW 16:45-17:45 Maj Spin soft 40 16:45-17:30 Sophia Jympa 17-18 Victoria F	

Med reservation för ändringar

	MÅNDAG 1/1	TISDAG 2/1	ONSDAG 3/1	TORSDAG 4/1	FREDAG 5/1	LÖRDAG 6/1	SÖNDAG 7/1	
DAGPASS		Jympa 8-9 Caroline Jympa soft 10-11 Lina B	Jympa soft 9-10 Annsan Spin 11:30-12:30 Lars P	Jympa 8-9 Maggan Multifys soft 10-11 Katarina S IW soft 11-12 Lina B Skivstång 12-13 Pernilla	Skivstång 7:30-8:30 Pia Dans soft 9-10 Maggan Cirkelgym soft 9-10 Gunnar Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa	Cirkelgym 9-10 Gunnar Skivstång 9-10 Hanne Yoga 9-10 Anneli G Spin 9:15-10:15 Maj Jympa 9:45-10:45 Maggan IW soft 10-11 Gunnar	Skivstång 9:30-10:30 Pia Yoga 9:30-10:30 Sophia Gästpass Zumba Fitness 10:30-11:30 Lotta Jympa soft 11-12 Lina B IW 12-13 Kajsa	
	EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	IW 16:30-17:30 Lena Skivstång 16:30-17:30 Pernilla Spin 17-18 Helena IW soft 17:30-18:30 Anneli A Jympa 18-19 Emilia Löpning soft 18-19 Eva & Michael Löpning distans 18-19 Göran Cirkelgym HIT 18:15-19:15 Maj Yoga 18:30-19:30 Victoria F Coreflex soft 19-20 Susanne/ Leif	Spin 16:30-17:30 Katarina S Multifys skivstång 16:45-17:45 Elisabet D Spin 17:30-18:30 Pia Multifys 17-18 Catrine IW intervall 17:15-18:15 Maj Spin soft 17:30-18:30 Axel Jympa & Jympa intensiv 18-19 Susanne & Helena Yoga 18-19 Shirley Skivstång intervall 18:15-19:30 Ebba Cirkelgym 18:30-19:30 Robert Plaza styrka 18:30-19:30 Lina S	Skivstång intervall 17-18:15 Erik Spin 17:30-18:30 Pia IW soft 17:45-18:45 Anneli A Jympa 18-19 Anton Cirkelgym soft IW Soft 18-19:30 Gunnar Gästpass Zumba Fitness 18:15-19:15 Lotta Yoga soft 18:30-19:30 Anneli G Spin Giro watt 18:30-20 Jörgen/ Ulrika L Plaza styrka 19-20 Lina S	Skivstång intervall 17-18:15 Erik Spin 17:30-18:30 Pia IW soft 17:45-18:45 Anneli A Jympa 18-19 Anton Cirkelgym soft IW Soft 18-19:30 Gunnar Gästpass Zumba Fitness 18:15-19:15 Lotta Yoga soft 18:30-19:30 Anneli G Spin Giro watt 18:30-20 Jörgen/ Ulrika L Plaza styrka 19-20 Lina S	Spin 15:45-16:45 Hanne Skivstång soft Spin soft 16-17:30 Sophia IW 16:45-17:45 Maj Multifys skivstång 17-18 Elisabet D Spin soft 40 16:45-17:30 Sophia Jympa 17-18 Victoria F		

Med reservation för ändringar



# Priser & Kort

PRISER	1 mån	6 mån	12 mån	Autogiro bind.tid 12 mån	Autogiro utan bind.tid
<b>Träning</b>	<b>599 kr</b>	<b>3 619 kr</b>	<b>4 479 kr</b>	<b>375 kr/mån</b>	<b>499 kr/mån</b>
Hela utbudet all öppen tid	549 kr Ungdom, senior, studerande	2 879 kr Ungdom, senior, studerande	3 599 kr Ungdom, senior, studerande	299 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)	449 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)
<b>Träning dag</b>		<b>2 699 kr</b>	<b>3 299 kr</b>		
Hela utbudet må-sö, fram till 15:00		2 199 kr Ungdom, senior, studerande, arbetsökande	2 699 kr Ungdom, senior, studerande, arbetsökande		
<b>Citygymmet</b>			<b>3 219 kr</b>	<b>269 kr/mån</b>	
Enbart Citygymmet all öppen tid			2 649 kr Ungdom, senior, studerande	219 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)	
<b>Löpträning</b>		<b>445 kr</b>	<b>695 kr</b>		
Alla löpträningspass		345 kr Ungdom, senior, studerande	445 kr Ungdom, senior, studerande		
<b>Klippkort 10 ggr</b>	<b>995 kr</b> Giltigt 12 mån efter inköpsdatum				
	825 kr Ungdom, senior, studerande				
<b>Klippkort 20 ggr</b>	<b>1 750 kr</b> Giltigt 12 mån efter inköpsdatum				
<b>Engångsbiljett</b>	<b>125 kr</b>				
	100 kr Ungdom, senior, studerande				
<b>Barn (Familjeympa)</b>	<b>399 kr/termin</b> Vuxen på Familj: enbart ett vuxenmedlemskap per familj behövs Familjeympa är anpassad för barn 2-6 år				
<b>Junior</b>	<b>1 699 kr/12 månader</b> Gäller för träning på Kabelgatans gym tillsammans med målsman, samt på gruppträningspass utan redskap på egen hand				
<b>Mamma (Mamma Power)</b>	<b>449 kr/termin (engångsbiljett 125 kr)</b>				
<b>Träningskort Sverige:</b>	Kortet kostar 5 400 kr för 12 månader och gäller i alla Friskis-föreningar under bemannade öppettider, både gym och gruppträning (drop in i mån av plats på anläggningar utanför hemmaföreningen). Medlemskap i hemmaföreningen tillkommer. Finns även som Autogiro bundet 12 månader, 450:-/månad. Samma priser gäller oavsett ålder.				
<b>Medlemsavgift:</b>	150 kr/kalenderår tillkommer på alla kort utom engångsbiljett.				

## WEBSHOP

### Betala ditt kort på nätet!

Du vet väl om att du kan köpa ditt kort på nätet, oavsett om du är ny eller befintlig medlem?

Du hittar länken på hemsidans förstasida, och även när du loggar in i bokningssystemet.

## KORTKATEGORIER

**Junior** = Fr o m 11-årsdagen, till 13-årsdagen

**Ungdom** = Fr o m 13 årsdagen, till 20-årsdagen.

**Studerande** = Studerande på minst halvfart, mot uppvisande av aktuellt studieintyg där studietakten framgår.

**Senior** = Fr o m 65-årsdagen. Även sjukpensio-när 100% mot uppvisande av Försäkringskassans intyg.

**Arbetsökande** = Gäller endast vid köp av Dag-kort, mot uppvisande av intyg där det framgår att du är arbetsökande på heltid

## JULFYS 17 december

Söndagen den 17/12 är det dags att sveddas ut det gamla schemat och välkomna julen!

9:30 har **FamiljeJympan** julavslutning med julmusik och dans kring granen.

16.30 kör vi ett **Jul-IW**, och 17.00 kan du haka på i vårt **Jul-Step**.

17:00 startar vi upp **Tomtejoggen**.

Träna Ute-gänget leder oss på en 5-kilometersrunda där enda kravet är att du bär tomteluva.

18:00 kör vi igång ett traditionellt **Juljympapass** med många jul-tag-gade ledare, glitter och julmusik till max (och en och annan skumtomte).

Boka dig som vanligt via hemsidan, appen eller i Medlemsservice.

## JULPASS, GLITTER-PASS, ONLINE & PLAY

I årets julschema hittar du som vanligt ett antal pass med tomteluva på - som indikerar extra julstämning där du kan förvänta dig lite mer bjäller-klang och juliga toner!

Likaså glittrar de uppmärkta passen inför och på nyårsafton lite extra - och du får väldigt gärna glittra ikapp med ledarna där!

För alla som inte vill eller kan komma hit och träna hos oss under julen har vi många härliga onlinepass i appen Friskis Go.

Och vill du träna i sal och kanske med redskap, men inte i grupp, är du såklart välkommen att träna här när salen är ledig, kanske med playpass på mobilen eller plattan?

Dessutom: är salen ledig kan du komma och be oss i Medlemsservice att slå på de playpass vi har på storbild i Spinsalen, IW-salen resp. Lilla salen.

Och till sist; från oss alla, till er alla...  
...en riktigt



**God Jul & Gott Nytt År!**

## Öppettider

### KABELGATAN

Vecka 51

**Måndag 18/12** ..... 6:00 - 21:30

**Tisdag 19/12** ..... 6:00 - 21:30

**Onsdag 20/12** ..... 6:00 - 21:30

**Torsdag 21/12** ..... 6:00 - 21:30

**Fredag 22/12** ..... 6:00 - 21:00

**Lördag 23/12** ..... 8:00-16:00

**Söndag 24/12** ..... STÄNGT

Vecka 52

**Måndag 25/12** ..... 9:00 - 16:00

**Tisdag 26/12** ..... 9:00 - 19:00

**Onsdag 27/12** ..... 6:00 - 21:30

**Torsdag 28/12** ..... 6:00 - 21:30

**Fredag 29/12** ..... 6:00 - 21:00

**Lördag 30/12** ..... 8:00 - 21:00

**Söndag 31/12** ..... 9:00 - 14:00

Vecka 1

**Måndag 1/1** ..... STÄNGT

**Tisdag 2/1** ..... 6:00 - 21:30

**Onsdag 3/1** ..... 6:00 - 21:30

**Torsdag 4/1** ..... 6:00 - 21:30

**Fredag 5/1** ..... 6:00 - 21:00

**Lördag 6/1** ..... 8:00 - 21:00

**Söndag 7/1** ..... 8:00 - 21:00

### CITYGYMMET

...har som vanligt öppet **alla dagar 4:30-23.30**



**JULS  
SCHEMA**

18 december 2023  
till 7 januari 2024