

# 28 oktober - 15 december 2024

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	<b>IW soft Play</b> 6:15-7:15 <b>Coreflex soft</b> 8:30-9:30 Kerstin H <b>Multifys soft</b> 9-10 Britta <b>Jympa soft</b> 10-11 Ulrika M <b>Spin</b> 12-13 Anneli W	<b>Skivstång Play</b> 7:30.8:30 <b>Jympa</b> 8-9 Maggan <b>Jympa soft</b> 10-11 Karin <b>Jympa</b> 12-13 Katarina N	<b>MorgonYoga</b> 6:45-7:45 Victoria F <b>Jympa soft</b> 9-10 Annsan <b>Cirkelgym soft</b> 9-10 Gunnar <b>Coreflex soft</b> 10-11 Ulrika M <b>Spin</b> 12-13 Katarina S	<b>Skivstång Play</b> 7:30.8:30 <b>Multifys soft</b> 10-11 Britta <b>Mammapower</b> 11:30-12:30 Viktoria R <b>Skivstång</b> 12-13 Anders	<b>Skivstång</b> 7:30-8:30 Kerstin H/Helena/ Pia/Erika <b>Dans soft</b> 9-10 Maggan <b>Cirkelgym soft</b> 9-10 Britta <b>Jympa soft</b> 10-11 Britta <b>Plaza soft</b> 10-11 Anna <b>IW</b> 12-13 Kajsa	<b>Spin</b> 9-10 Maj <b>Skivstång</b> 9-10 Hanne <b>Yoga</b> 9-10 Annelie G <b>CirkelgymIW</b> 9:15-10:45 Gunnar/Tina <b>Coreflex</b> 10-11 Hanne <b>Jympa</b> 10-11 Caroline <i>Temapass: Kettlebell</i> 10:30-11:30 Magnus <b>Skivstång soft</b> 11-12 Lina B	<b>Yinyoga</b> 9:15-10:30 Sophia <i>Temapass: Zumba Fitness</i> 9:30-10:30 Lotta J <b>Löpning distans 90</b> 10-11:30 Hilda & Annelie Ö <b>Spin</b> 10-11 Hanne <b>Jympa soft</b> 10-11 Lina B <b>Familjejympa</b> 11:15-12:15 Cissi
	EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	<b>Split Bål</b> 16:30-17 Catrine <b>Spin soft intervall</b> 16:45-17:45 Susanne <b>Multifys</b> 17-18 Catrine <b>IW</b> 17-18 Amanda <b>CirkelgymSpin</b> 17-18:30 Maj <b>Skivstång soft</b> 17:15-18:15 Hans <b>Yoga</b> 17:30-18:30 Sophia <b>Spin40</b> 17:45-18:30 Maj <b>Cirkelgym</b> 18-19 Thomas <b>Jympa intensiv</b> 18-19 Anton <b>IW</b> 18-19 Lena <b>Step explode</b> 18:15-19:15 Marie M <b>Spin Giro</b> 18:30-20 Ulrika L/Helena <b>Jympa</b> 19-20 Jenny <b>IW soft intervall</b> 19-20 Leif <b>Plaza styrka</b> 19-20 Viktoria R <b>Skivstång</b> 19:15-20:15 Kristina	<b>Skivstång soft</b> 16:30-17:30 Lina B <b>IW soft</b> 16:45-17:45 Gunnar <b>Spin intervall watt</b> 17-18 Katarina <b>CoreBosuSpin</b> 17:15-18:45 Helena <b>Dans fusion</b> 17:30-18:30 Anna N <b>IW</b> 17:45-18:45 Anneli A <b>Jympa</b> 18-19 Emilia <b>Löpning soft</b> 18-19 Jeanette & Eva <b>Spin 40</b> 18-18:45 Helena <b>CirkelgymIW</b> 18-19:30 Tina <b>Skivstång intervall</b> 18:30-19:45 Erik <b>Yoga soft</b> 18:30-19:30 Annelie G <b>Spin soft intervall</b> 18:45-19:45 Linda R <b>Cirkelgym HIT</b> 18:45-19:45 Maj <b>Coreflex soft</b> 19-20 Susanne/Leif <b>Plaza styrka</b> 19-20 Lina S	<b>Multifys skivstång</b> 16:30-17:30 Elisabet D <b>Spin</b> 16:30-17:30 Anneli W <b>IW intervall</b> 17:15-18:15 Kajsa <b>TRX</b> 17:30-18:45 Christer <b>Skivstång</b> 17:30-18:30 Viktoria R <b>Multifys</b> 17:30-18:30 Caroline <b>Spin soft</b> 17:30-18:30 Axel <b>Cirkelgym</b> 18:30-19:30 Robert <b>Jympa</b> 18:30-19:30 Anton/Viktoria F <b>Dans soft</b> 18:30-19:30 Maggan <b>Spin spurt</b> 18:30-19:30 Pia <b>Plaza styrka</b> 18:30-19:30 Lina S <b>Split Bål</b> 19:30-20 Pia	<b>Split Ben</b> 16:30-17 Catrine <b>Enkeljympa</b> 16:30-17:30 Karin <b>Spin soft</b> 16:45-17:45 Ulrika L <b>Split Överkropp</b> 17-17:30 Catrine <b>Jympa</b> 17:30-18:30 Helena <i>Temapass: Zumba Fitness</i> 17:30-18:30 Lotta J <b>Yoga</b> 17:30-18:30 Shirley <b>IW soft</b> 17:30-18:30 Anneli A <b>Spin</b> 17:45-18:45 Marie R <b>CirkelgymSpin</b> 18-19:30 Thomas <b>Löpning soft</b> 18-19 Göran & Jonas/Michael <b>Skivstång</b> 18:30-19:30 Ebba <b>Coreflex</b> 18:30-19:30 Linda T <b>IW Intervall</b> 18:30-19:30 Maj <b>Spin 40</b> 18:45-19:30 Thomas	<b>Multifys soft</b> 15-16 Catrine <b>Spin</b> 15:45-16:45 Hanne <b>Skivstång softSpin soft</b> 16-17:30 Sophia <b>Jympa soft</b> 16:15-17:15 Susanne <b>Dans fusion</b> 16:45-17:45 Marie M <b>IW</b> 16:45-17:45 Maj <b>Spin soft 40</b> 16:45-17:30 Sophia <b>Jympa</b> 17:15-18:15 Victoria F	<b>Split Ben</b> 15:30-16 Terese <b>Split Bål</b> 16-16:30 Terese <b>Yinyoga</b> 15:30-16:30 Sophia <b>OBS udda veckor: v 45, 47 &amp; 49</b>

# Priser & Kort

## ÖPPET

### KABELGATAN

Mån-Tors 6:00 - 21:30  
Fre . . . 6:00 - 21:00  
Lör-Sön. 8:00 - 21:00

### INNERSTAN

Mån-Sön 4:30 - 23:30

## WEBSHOP

### Betala ditt kort på nätet!

Du vet väl om att du kan köpa såväl medlemskap som 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.

## AUTOGIRO

Numera är alla våra ordinarie, lokala autogirölösningar utan bindningstid. Det enda du förbinder dig till är en uppsägningstid på två månader.

Träningskort Sverige Autogiro är däremot bundet i 12 månader. Vissa tillfälliga kampanj- och abonnemang kan också ha bindningstid, vilket då framgår av de specifika kampanjvillkoren.

Autogiro sägs upp skriftligen.

PRISER	1 mån	6 mån	12 mån	Autogiro utan bind.tid
<b>Träningskort</b>	<b>599 kr</b>	<b>3 619 kr</b>	<b>4 479 kr</b>	<b>375 kr/mån</b>
Hela utbudet all öppen tid	549 kr <small>Ungdom, senior, studerande</small>	2 879 kr <small>Ungdom, senior, studerande</small>	3 599 kr <small>Ungdom, senior, studerande</small>	299 kr/mån <small>Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)</small>
<b>Träningskort dag</b>		<b>2 699 kr</b>	<b>3 299 kr</b>	
Hela utbudet må-sö, fram till 15:00		2 199 kr <small>Ungdom, senior, studerande, arbetssökande</small>	2 699 kr <small>Ungdom, senior, studerande, arbetssökande</small>	
<b>Citygymkort</b>			<b>3 219 kr</b>	<b>269 kr/mån</b>
Enbart Citygymmet all öppen tid			2 649 kr <small>Ungdom, senior, studerande</small>	219 kr/mån <small>Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)</small>
<b>Löpträningkort</b>		<b>445 kr</b>	<b>695 kr</b>	
Alla löpträningspass		345 kr <small>Ungdom, senior, studerande</small>	445 kr <small>Ungdom, senior, studerande</small>	
<b>Träningskort Sverige</b>			<b>5 988 kr</b>	<b>499 kr/mån BUNDET 12 MÅN</b>
Alla Friskisföreningar i landet underbemannade öppettider			4 790 kr <small>Ungdom, senior, studerande</small>	399 kr/mån <small>Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)</small> BUNDET 12 MÅN
<b>Klippkort</b> 10 ggr	<b>995 kr</b>	Giltigt 12 mån efter inköpsdatum		
	825 kr <small>Ungdom, senior, studerande</small>			
<b>Klippkort</b> 20 ggr	<b>1 750 kr</b>	Giltigt 12 mån efter inköpsdatum		
<b>Engångsbiljett</b>	<b>125 kr</b>			
	100 kr <small>Ungdom, senior, studerande</small>			
<b>Barn</b> (Familjeympa)	<b>399 kr/termin</b>	Vuxen på Familj: enbart ett vuxenmedlemskap per familj behövs Familjeympan 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 gruppträningsspass utan redskap på egen hand		
<b>Mamma</b> (Mamma Power)	<b>449 kr/termin (engångsbiljett 125 kr)</b>			
<b>Medlemsavgift:</b> 150 kr/kalenderår tillkommer på alla kort utom engångsbiljett.				

## KORTKATEGORIER

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

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

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

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

**Arbetssökande** = Gäller endast vid köp av Dagkort, mot uppvisande av intyg där det framgår att du är arbetssökande på heltid



# Schema

## hösten 2024; 2

Gäller 28/10 - 15/12 2024



UPPDATERAD 2024-10-25

0300 - 148 90 [www.friskissvettis.se/kungsbacka](http://www.friskissvettis.se/kungsbacka)