

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	IW Play 6:15-7:15 Coreflex soft 8:30-9:30 Kerstin Hp Cirkelegym soft 9-10 Britta Plaza soft 9:45-10:45 Staffan Jympa soft 10-11 Britta Spin 12-13 Katarina S	Jympa 8-9 Caroline/Katarina N Multifys soft 9-10 Britta Jympa soft 10-11 Karin Jympa 12-13 Katarina N	MorgonYoga 6:45-7:45 Victoria F Jympa soft 9-10 Ulrika M/Britta Spin 11:30-12:30 Lars	Jympa 8-9 Maggan Multifys soft 10-11 Katarina S Mammapower 11:30-12:30 Viktoria R Skivstång 12-13 Anders	Skivstång 7:30-8:30 Kerstin/Pia/Helena Dans soft 9-10 Maggan Cirkelegym soft 9-10 Gunnar Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa	Skivstång 9-10 Hanne Cirkelegym 9-10 Gunnar Yoga 9-10 Anneli G Spin 9:15-10:15 Maj Jympa 9:45-10:45 Olika ledare IW soft 10-11 Gunnar	Skivstång 9:30-10:30 Pia Yinyoga 9:30-10:30 Sophia Familiejympa 9:30-10:30 Linda E Löpning distans 90 10-11:30 Anneli Ö & Hilda Temapass: Zumba Fitness 10:30-11:30 Lotta Jympa soft 11-12 Lina B
	EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Skivstång 16:45-17:45 Viktoria R Spin soft intervall 16:45-17:45 Susanne IW 17:15-18:15 Amanda CirkelegymIW 17:30-19 Tina Multifys 17:30-18:30 Catrine Dans fusion 17:45-18:45 Anna N Spin 17:45-18:45 Marie R TRX 18:15-19:30 Christer Jympa 18:30-19:30 Anton Skivstång 18:45-19:45 Ebba IW soft intervall 19-20 Leif S Plaza styrka 19-20 Viktoria R	Skivstång intervall 16:30-17:30 Pernilla IW 16:30-17:30 Lena Spin intervall watt 17-18 Katarina S CoreBosuSpin 17:15-18:45 Helena Temapass: Kettlebell 17:15-18:15 Magnus IW soft 17:30-18:30 Anneli A Multifys skivstång 17:30-18:30 Thomas Jympa 18-19 Emilia Spin 40 18-18:45 Helena Löpning soft 18-19 Jonas & Michael Löpning distans 75 18-19:15 Eva Cirkelegym HIT 18:15-19:15 Maj Step explode 18:30-19:30 Marie M Spin soft 18:45-19:45 Ulrika L Yoga soft 18:45-19:45 Anneli G Coreflex soft 19-20 Susanne/Leif S Dans soft 19:30-20:30 Maggan	Spin 16:30-17:30 Linda R/Pia Multifys skivstång 16:30-17:30 Elisabet D Multifys boll 17-18 Catrine IW intervall 17:15-18:15 Maj Step 17:30-18:30 Monica Spin soft 17:30-18:30 Axel Jympa & Jympa intensiv 18-19 Helena & Susanne Yoga 18-19 Shirley Löpning 0-10 km på 11 veckor 18-19 Göran & Jeanette Skivstång intervall 18:30-19:45 Ebba Plaza styrka 18:30-19:30 Lina S Cirkelegym 18:45-19:45 Robert	Jympa soft 17-18 Karin Skivstång intervall 17-18:15 Erik Cirkelegym HIT 17-18 Cissi Spin 17:30-18:30 Pia IW soft 17:45-18:45 Anneli A Jympa 18-19 Anton CirkelegymIW soft 18:15-19:45 Gunnar Temapass: Zumba Fitness 18:15-19:15 Lotta Yoga 18:30-19:30 Elisabeth K Coreflex 19-20 Linda T Plaza styrka 19-20 Lina S	Multifys soft 15-16 Catrine Spin 15:45-16:45 Hanne Skivstång softSpin soft 16-17:30 Sophia Dans fusion 16:45-17:45 Marie M IW 16:45-17:45 Maj Spin soft 40 16:45-17:30 Sophia Jympa 17-18 Viktoria F	Coreflex 10-11 Hanne Skivstång soft 11-12 Lina B Skivstång 15:30-16:30 Terese

VÅRENS VANDRINGAR är inplanerade:

- lördag 27 april Sandsjöbacka
- lördag 25 maj Frillesås

Mer information kommer när det närmar sig!

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 autogirolösningar utan bindningstid. Det enda du förbinder dig till är en uppsägningstid på två månader.

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

Autogiro sägs upp skriftligen.

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.

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

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



Schema

våren 2024; 2

Gäller 1/4 - 31/5 2024

UPPDATERAD 2024-04-03

0300 - 148 90 www.friskissvettis.se/kungsbacka