14 oktober - 15 december 2019

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	**IW soft** 6:15-7:15 Hans **Jympa bas** 9-10 Monica E **Core soft** 10-11 Katarina S **Skivstång 45** 12-12:45 Catrine	**Jympa medel** 8-9 Maggan **Cirkelgym soft** 8:45-9:45 Britta **Jympa station soft** 10-11:15 Britta **Spin** 12-13 Katarina S	**Jympa soft** 9-10 Annsan **Jympa medel** 12-13 Katarina N	**Jympa bas** 9-10 Monica E	**Skivstång soft** 8-9 Viktoria R **Cirkelgym soft** 8:45-9:45 Britta **Flex soft** 9-10 Kerstin **Jympa soft** 10-11 Britta **Yoga soft** 10-11 Iréné **IW** 12-13 Kajsa **IW intervall puls** 15:15-16:15 Erika/Joanna **Skivstång** 15:30-16:30 Catrine	**Spin soft** 8:30-9:30 Susanne **Core bosuSpin** 8:45-10:15 Helena S **Jympa medel** 9-10 Inger **Yoga** 9-10 Iréné **Spin 40** 9:30-10:15 Helena S **IW** 9:30-10:30 Hans/Elisabet D **Skivstång** 9:30-10:30 Hanne **Familj** 10-11 Cissi **Dans flow** 10:30-11:30 Hanne **CirkelgymIW** 15-16:30 Maj	**Skivstång** 9:30-10:30 Frida **Yoga soft** 10-11 Anneli G **Löpning distans 90** 10-11:30 Michael & Hilda **Jympa medel** 11-12 Lina
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	**Jympa medel** 16-17 Inger/rullande **IW** 16:45-17:45 Kajsa/Julia **Modus** 17-18 Hanne **Spin intervall** 17-18 Katarina S **Skivstång** 17:15-18:15 Viktoria R *Gästpass:* **TRX** 17:30-18:45 Stefan **IW musiktema** 17:45-18:45 Lina **Jympa medel & intensiv** 18-19 Susanne & Helena S **Step** 18:15-19:15 Monica M **Spin** 18-19 Thomas/Pia/rullande **IW spurt** 18:45-19:45 Lena **Jympa bas** 19-20 Hanna **Yoga energy** 19-20:30 Leif E **Skivstång intervall** 19:15-20:30 Anders	**Skivstång soft** 16-17 Erika/Viktoria R/Sophia L **Jympa medel** 17-18 Victoria F *Gästpass:* **Zumba Kids** 17-18 Wilnur **Spin** 17:15-18:15 Stefan **CirkelgymSpin** 17:30-19 Thomas **IW soft** 17:30-18:30 Leif S **Yoga 75** 17:30-18:45 Elisabeth K **Power Hour** 18-19 Johan **Skivstång** 18-19 Joanna **Löpning soft** 18-19 Jeanette & Jonas **Löpning distans 75** 18-19:15 Gunnar **Spin 40** 18:15-19 Thomas **IW** 18:30-19:30 Maj **Flex** 19-20 Susanne **Spin intervall puls** 19-20:15 Marie **Skivstång** 19:15-20:15 Kerstin **IW intervall** 19:30-20:30 Kajsa/Erika	**Skivstång intervall** 16:15-17:30 Catrine **Jympa medel** 17-18 Maggan **IW** 17:15-18:15 Julia **Dans crescendo** 17:30-18:30 Linda T **Spin soft** 17:45-18:45 Axel **Jympa bas** 18-19 Leif S *Gästpass:* **TRX** 18-19:15 Christer **IW soft** 18:15-19:15 Helene **SkivstångIW** 18:30-20 Frida & Linda E **Spin** 18:45-19:45 rullande **Box** 19-20 Linn **Cirkelgym** 19-20 Robert **SkivstångFlex** 19:15-20:45 Victoria F **Yoga** 19:30-20:30 Shirley	**Step** 16:30-17:30 Anna N **IW soft** 17:15-18:15 Elisabet D **Cirkelgym** 17:30-18:30 Thomas *Gästpass:* **Zumba Fitness** 17:30-18:30 Lotta J **Spin Giro** 17:45-19:15 Susanne/Helena **IntervallFlex** 18-19 Terese **Löpning kvalitet** 18-19 Anneli Ö & Eva **IW** 18:15-19:15 Reza **SkivstångCoreSpin intervall** 18:30-20 Pia **Yoga energy** 18:45-20:15 Elisabeth K **Jympa medel** 19-20 Hanna/Anna Ro **IW intervall** 19:15-20:15 Linda E **Spin intervall 30** 19:30-20 Pia **Skivstång** 19:30-20:30 Linda F	**Step explode** 16:30-17:30 Sofia M W **IW** 16:30-17:30 rullande **Cirkelgym HIT** 16:45-17:45 Maj **Jympa medel** 17-18 Anneli W **Spin** 17-18 Hanne **Skivstång softSpin soft** 17:30-19 Helena S **Spin soft 40** 18:15-19 Helena S	**Skivstång soft** 16-17 Sophia L	**Spin Giro** 16-17:30 Thomas **IW** 16-17 Sophia L **Skivstång soft** 16-17 Erika **Jympa medel** 16:30-17:30 Annsan **Step explode** 17-18 Anna N **IW soft** 17-18 Helene **Cirkelgym** 17-18 Robert **Jympa bas** 17:30-18:30 Anna Ro **Skivstång intervall** 18-19:15 Anna Ri **Spin intervall** 18-19 Hanne

MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR

HÖSTENS ANDRA VANDRING:

19 oktober - Ramhultafallen

Priser & Kort 2019

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 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

Hos oss kan du betala din träning via **autogiro utan bindningstid**!
Det enda du förbinder dig till är en sista dragning av månadskostnaden om du väljer att avsluta ditt autogiro. Autogiro sägs upp skriftligen.

För dig som vill hålla nere kostnaderna ytterligare genom att teckna ett längre avtal har vi **autogiro med 12 månaders bindningstid**.

KORTKATEGORIER
Ungdom = Fr o m 13 år t o m 20 år, kalenderår.
Studerande = studerande på minst halvfart, mot uppvisande av aktuellt studieintyg där studietakten framgår.
Pensionär = Fr o m 65 år, kalenderår. 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.

PRISER FR O M 14/10 2019	1 mån	6 mån	12 mån	Autogiro bind.tid 12 mån	Autogiro utan bind.tid
Allkort	**535 kr**	**2 865 kr**	**3 495 kr**	**329 kr/mån**	**439 kr/mån**
	475 kr Ungdom, pensionär, studerande	2 225 kr Ungdom, pensionär, studerande	2 865 kr Ungdom, pensionär, studerande	259 kr/mån Ungdom, pensionär (enbart fr o m 65 år)	389 kr/mån Ungdom, pensionär (enbart fr o m 65 år)
Gymkort		**2 705 kr**	**3 345 kr**	**319 kr/mån**	
		2 035 kr Ungdom, pensionär, studerande	2 715 kr Ungdom, pensionär, studerande	239 kr/mån Ungdom, pensionär (enbart fr o m 65 år)	
Gruppträningskort		**2 395 kr**	**3 095 kr**	**269 kr/mån**	
		1 895 kr Ungdom, pensionär, studerande	2 395 kr Ungdom, pensionär, studerande	209 kr/mån Ungdom, pensionär (enbart fr o m 65 år)	
Dagkort		**1 835 kr**	**2 265 kr**		
Hela utbudet må-sö, fram till 16:00		1 535 kr Ungdom, pensionär, studerande, arbetssökande	1 895 kr Ungdom, pensionär, studerande, arbetssökande		
Citygymskort		**2 020 kr**	**2 505 kr**	**239 kr/mån**	
Enbart Citygymmet all öppen tid		1 505kr Ungdom, pensionär, studerande	2 020 kr Ungdom, pensionär, studerande	179 kr/mån Ungdom, pensionär (enbart fr o m 65 år)	
Träna Ute-kort		**419 kr**	**629 kr**		
Obs att löpningsgrupperna har uppehåll vecka 51-1 och v 23-33		309 kr Ungdom, pensionär, studerande	419 kr Ungdom, pensionär, studerande		

Klippkort 10 ggr	**950 kr** Giltigt 24 mån efter inköpsdatum
	785 kr Ungdom, pensionär, studerande
Engångsbiljett	**125 kr**
	100 kr Ungdom, pensionär, studerande
Barn (Familj & Zumba Kids)	209 kr/termin (engångsbiljett 75 kr) Vuxen på Familj: enbart ett vuxenmedlemskap per familj behövs Familj är anpassat för barn 2-6 år och Zumba Kids 5-12 år
Spin Giro (24 v.)	1 295 kr/säsong
Sommarkort (1/6-31/8)	**920 kr**
	775 kr Ungdom, pensionär, studerande

Regionskort: Kortet kostar 4 600 kr för 12 månader och gäller för hela utbudet på F&S Alingsås, Borås, Göteborg, Kungsbacka, Kungälv/Ale, Lerum, Mark/Kinna, Partille, Stenungsund, Trollhättan, Uddevalla, Varberg och Vänersborg. Se vår hemsida för detaljer under fliken "Priser & kort". Utöver själva kortavgiften behöver du även lösa medlemskap i någon av föreningarna.

Medlemsavgift: avgift per kalenderår som tillkommer på alla kort utom engångsbiljett. År 2019 är medlemsavgiften 100 kr, 2020 är den 150 kr.

