1 - 31 oktober 2020

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	**IW soft** 6:15-7:15 Hans **Core soft** 9-10 Katarina S **Stavgång 70+** 10-11 Gunnar C	**Jympa bas** 9-10 Karin **Utepass: Utefys soft 70+** 10-11 Britta **Spin** 12-13 Katarina S	**Jympa soft** 9-10 Annsan **Stavgång 70+** 10-11 Gunnar C **Jympa medel** 12-13 Katarina N	**IW soft** 6:15-7:15 Tina **Core mamma** 10:15-11:15 Helena A **Promenad 70+** 10:30-11:30 Elsie **IW intervall** 12-13 Linda E	**Jympa medel** 8-9 Maggan **Yoga soft** 10-11 Shirley **Utepass: Jympa soft 70+** 10-11 Britta **IW** 12-13 Kajsa **IW intervall puls** 15:15-16:15 Erika/Joanna	**Spin soft** 8:30-9:30 Susanne **Core bosuSpin** 8:45-10:15 Helena S **Jympa medel** 9-10 Inger **Yoga 75** 9:15-10:30 Iréné **Spin 40** 9:30-10:15 Helena S **IW** 9:30-10:30 Elisabet D **Skivstång** 9:30-10:30 Rullande **Dans flow** 10:30-11:30 Hanne **Utepass: Fys & Kondition** 15-16 Maj	**Skivstång** 9:30-10:30 Frida **Familjejympa** 10-11 Anscha & Cissi **Yoga** 10-11 Victoria F **Löpning distans 90** 10-11:30 Michael & Hilda **Spin Spurt puls** 10:15-11:15 Pia
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	**Jympa medel** 17-18 Karin **Skivstång** 17-18 Viktoria R **IW** 17-18 Kajsa/Joanna **Utepass: Jympa bas** 17-18 Hanna **Cirkelgym** 17:15-18:15 Cissi *Gästpass:* **TRX** 17:30-18:45 Christer **Spin intervall** 17:45-18:45 Katarina S **Power Hour** 18-19 Johan **SkivstångSpin** 18-19:30 Kerstin Hn **IW soft** 18-19 Leif S **Spin 40** 18:45-19:30 Kerstin Hn **Dans explode** 18:45-19:45 Linda T **IW spurt** 19-20 Lena **Jympa medel** 19-20 Maggan **Yoga** 19-20 Leif E	**IW soft** 16:30-17:30 Maj **Yoga soft** 17-18 Dina **Dans explode** 17-18 Anna N **IW** 17:30-18:30 Julia **Utepass: Utefys Kettlebells** 17:30-18:45 Helena S **Cirkelgym** 17:45-18:45 Thomas **Jympa medel** 18-19 Anders **Skivstång/Skivstång soft** 18-19 Rullande **Löpning soft** 18-19 Jeanette & Jonas **Löpning distans 75** 18-19:15 Gunnar H **Spin** 18:15-19:15 Monika Ö **IW** 18:30-19:30 Jörgen **Coreflex soft** 19-20 Susanne **SkivstångCoreSpin intervall** 19-20:30 Pia **IW Intervall** 19:30-20:30 Ulrika Me **Spin intervall 30** 20-20:30 Pia	**Skivstång intervall** 16-17:15 Catrine **IW intervall** 17:15-18:15 Elisabet D **CirkelgymIW** 17:30-19 Leif S **Step** 17:30-18:30 Monica M **Jympa medel** 17:45-18:45 Victoria F **Spin soft** 17:45-18:45 Axel **Skivstång** 18:30-19:30 Frida **Spin Giro** 18:45-20:15 Helena **Cirkelgym** 19-20 Robert **IW soft** 19-20 Tina	**Skivstång/Skivstång soft** 16:30-17:30 Rullande **Coreflex** 17-18 Terese **IW sing-a-long** 17-18 Lina *Gästpass:* **Zumba Fitness** 17:30-18:30 Lotta **Spin** 17:30-18:30 Katarina **Jympa medel** 18-19 Anna Ro/Inger **Yoga energy** 18-19:15 Elisabeth K **IW soft** 18-19 Helene **Löpning kvalitet** 18-19 Anneli Ö & Eva **Skivstång intervall** 18:30-19:45 Anders **Spin Giro** 18:30-20 Thomas **IW** 19-20 Reza	**Power Hour** 15:30-16:30 Catrine **Step explode** 16:30-17:30 Sofia M W **IW** 16:30-17:30 Maj **Jympa medel** 16:30-17:30 Katarina N **Spin** 17-18 Hanne **IW** 17:30-18:30 Hans **Jympa medel & intensiv** 17:30-18:30 Susanne & Helena S **Skivstång intervall** 17:30-18:45 Anna R	**Skivstång soft** 16-17 Sophia L	**IW sing-a-long** 16-17 Linda E/Lina **Skivstång soft** 16-17 Erika **Jympa medel** 16:30-17:30 Annsan **Step** 17-18 Anna N **IW** 17-18 Kicki **Cirkelgym** 17-18 Robert **Jympa bas** 17:30-18:30 Anna Ro **Skivstång** 18:30-19:30 Viktoria R

MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR

HÖSTENS VANDRINGAR:

12 september - från Vässingsö till Skallanäs och Hållsundsudde

10 oktober - Kåsjön runt

UTEPASS:

För samtliga pass gäller samling vid entrén på Kabelgatan, där du drar ditt kort och hämtar eventuell utrustning.
Kläder efter väder; vi kör ”i ur och skur”!
För pass som inte är löpning/stavgång/promenad: medtag gärna liggunderlag, handduk och vattenflaska.

Priser & Kort 2020

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.
Senior = 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	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, senior, studerande	2 225 kr Ungdom, senior, studerande	2 865 kr Ungdom, senior, studerande	259 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)	389 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)
Gymkort		**2 705 kr**	**3 345 kr**	**319 kr/mån**	
		2 035 kr Ungdom, senior, studerande	2 715 kr Ungdom, senior, studerande	239 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)	
Gruppträningskort		**2 395 kr**	**3 095 kr**	**269 kr/mån**	
		1 895 kr Ungdom, senior, studerande	2 395 kr Ungdom, senior, studerande	209 kr/mån Ungdom, senior (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, senior, studerande, arbetssökande	1 895 kr Ungdom, senior, studerande, arbetssökande		
Citygymskort		**2 020 kr**	**2 505 kr**	**239 kr/mån**	
Enbart Citygymmet all öppen tid		1 505kr Ungdom, senior, studerande	2 020 kr Ungdom, senior, studerande	179 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)	
Löpträningskort		**419 kr**	**629 kr**		
Obs att löpträningsgrupperna har uppehåll vecka 51-1 och v 23-33		309 kr Ungdom, senior, studerande	419 kr Ungdom, senior, studerande		

Klippkort 10 ggr	**950 kr** Giltigt 24 mån efter inköpsdatum
	785 kr Ungdom, senior, studerande
Engångsbiljett	**125 kr**
	100 kr Ungdom, senior, studerande
Barn (Familjejympa)	209 kr/termin (engångsbiljett 75 kr) Vuxen på Familjejympa: enbart ett vuxenmedlemskap/familj behövs
Core mamma	309 kr/termin
Spin Giro (24 v.)	1 295 kr/säsong
Sommarkort	**920 kr**
(1/5-31/8)	775 kr Ungdom, senior, 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.

Träningskort Sverige: Kortet kostar 5 400 kr för 12 månader och gäller i alla Friskis&Svettis-föreningar under bemannade öppettider, både gym och gruppträning (drop in i mån av plats). Medlemskap i hemmaföreningen tillkommer.

Medlemsavgift: 150 kr/kalenderår tillkommer på alla kort utom engångsbiljett.

