

1 november- 13 december 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 IW spurt 12-13 Linn	Jympa bas 9-10 Karin Utepass: Utefys soft 70+ 10:30-11:30 Britta Spin 12-13 Katarina S	Jympa soft 9-10 Annsan Cirkelfys soft 10-11 Lars Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C Jympa medel 12-13 Katarina N	IW soft 6:15-7:15 Tina Jympa soft 70+ 9-10 Britta 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 Dans soft 9-10 Maggan Yoga soft 10-11 Shirley Utepass: Utefys soft 70+ 10:30-11:30 Britta IW 12-13 Kajsa	Spin soft 8:30-9:30 Susanne Cirkelgym 8:30-9:30 Gunnar H Core bosuSpin 8:45-10:15 Helena S Jympa medel 9-10 Inger Yoga 75 9:15-10:30 Iréné	Skivstång 9:30-10:30 Frida Familjeympa 10-11 Anscha & Cissi Yoga 10-11 Victoria F Löpning distans 90 10-11:30 Michael & Hilda Spin Spurt puls 10:15-11:30 Pia
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Kettlebells 16:30-17:30 Helena S Jympa medel 17-18 Karin Skivstång 17-18 Viktoria R IW 17-18 Kajsa/Joanna 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 Jympa bas 17-18 Hanna Yoga soft 17-18 Dina Dans explode 17-18 Anna N IW 17:30-18:30 Kajsa/Elisabet D Cirkelgym 17:45-18:45 Thomas K Jympa medel 18-19 Anders Skivstång 18-19 Thomas A 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	Power Hour 17-18 Catrine IW intervall puls 17-18 Elisabet D CirkelgymIW 17:30-19 Leif S Step 17:30-18:30 Monica M Gästpass: TRX 17:30-18:45 Christer Jympa medel 18-19 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 16:30-17:30 Thomas A 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 Cirkelgym 18:15-19:15 Gunnar H Skivstång intervall 18:30-19:45 Anders Spin Giro 18:30-20 Thomas K IW 19-20 Reza	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	Spin 40 9:30-10:15 Helena S IW 9:30-10:30 Elisabet D Skivstång 9:30-10:30 Hanne Utepass: Fys & Kondition 10-11 Maj Dans flow 10:30-11:30 Hanne IW spurt 14:30-15:30 Tina 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

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 månads-kostnaden 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 studie-intyg där studietakten framgår.

Senior = Fr o m 65 år, kalenderår. Även sjuk-pensionär 100% mot uppvisande av Försäkrings-kassans 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 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)	
Grupptränings- kort		2 395 kr	3 095 kr	269 kr/mån	
		1895 kr Ungdom, senior, studerande	2395 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)	
Löpträningkort		419 kr	629 kr		
Obs att löptränings- grupperna 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 (Familjejympta)	209 kr/termin (engångsbiljett 75 kr) Vuxen på Familjejympta: 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.					



UPPDATERAD 2020-10-29

hösten 2020; 3
Schema

Gäller 1/11-13/12 2020

0300 - 148 90 www.friskissvettis.se/kungsbacka