6 januari – 22 mars 2020

DAGPASS

MÅNDAG

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

TISDAG

Jympa medel 8-9
Maggan

Cirkelgym soft 9-10
Britta

Coreflex soft 9-10
Ulrika

Jympa station soft
10:15-11:30 Britta

Spin 12-13
Katarina S

ONSDAG

Jympa soft 9-10
Annsan

Jympa medel 12-13
Katarina N

TORSDAG

Jympa bas 9-10
Monica E

FREDAG

Skivstång soft 8-9
Viktoria R

Cirkelgym soft 8:45-9:45
Britta

Coreflex soft 9-10
Kerstin Hp

Jympa soft 10-11
Britta

Yoga soft 10-11
Iréné

IW 12-13
Kajsa

IW intervall puls 15:15-16:15
Erika/Joanna

LÖRDAG

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

Familjejympa 10-11
Anscha

Dans flow 10:30-11:30
Hanne

CirkelgymIW 15-16:30
Maj

SÖNDAG

Skivstång 9:30-10:30
Frida

Yoga soft 10-11
Anneli G

Löpning distans 90 10-11:30
Michael & Hilda

Spin 10:15-11:15
Elina

Jympa medel 11-12
Lina

EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS

MÅNDAG

Jympa bas 16-17
Hanna

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
Christer

IW musiktema 17:45-18:45
Lina

Jympa medel & intensiv 18-19
Susanne & Helena S

Cirkelgym HIT 18-19
Maj

Spin 18-19
Kerstin Hn

Step 18:15-19:15
Monica M

IW spurt 18:45-19:45
Lena

Coreflex 19-20
Victoria F

Yoga energy 19-20:30
Leif E

Cirkelgym Intro 19:15-20:15
Robert **OBS! Vecka 2-5!**

Skivstång intervall 19:15-20:30
Anders

TISDAG

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
Hanne

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

Dans explode 18-19
Anna N/Linda T

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

Coreflex soft 19-20
Susanne

Spin intervall puls 19-20:15
Marie

Skivstång 19:15-20:15
Kerstin Hp

IW intervall 19:30-20:30
Kajsa/Erika/Linda E

ONSDAG

Skivstång intervall
16:15-17:30 Catrine

IW 17:15-18:15
Julia

Jympa bas 17:30-18:30
Leif S

Dans explode 17:30-18:30
Linda T

Spin soft 17:45-18:45
Axel

IW soft 18:15-19:15
Helene

Jympa medel 18:30-19:30
Anna Ro/Inger

Skivstång 18:30-19:30
Frida

Spin 18:45-19:45
Kerstin Hn/rullande

Cirkelgym 19-20
Robert

TORSDAG

Step 16:30-17:30
Anna N

Coreflex 17-18
Terese

IW soft 17:15-18:15
Elisabet D

Cirkelgym 17:30-18:30
Thomas

Gästpass: **Zumba Fitness**
17:30-18:30 Lotta

Spin Giro 17:45-19:15
Susanne & Helena S
OBS! Vecka 2-13!

Medel 18-19
Maggan

Löpning kvalitet 18-19
Anneli Ö & Eva

IW 18:15-19:15
Reza

SkivstångCoreSpin intervall
18:30-20 Pia

Yoga energy 18:45-20
Elisabeth K

Jympa bas 19-20
Hanna/Anna Ro

IW intervall 19:15-20:15
Linda E

Spin intervall 30 19:30-20
Pia

FREDAG

Power Hour 16-17
Catrine

Step explode 16:30-17:30
Sofia M W

IW 16:30-17:30
Linda E/Leif S/Jörgen

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

LÖRDAG

Skivstång soft 16-17
Sophia L

SÖNDAG

Spin Giro 16-17:30
Thomas **OBS! Vecka 2-13!**

IW 16-17
Sophia L

Skivstång soft 16-17
Erika

Jympa medel 16:30-17:30
Annsan

Dans 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 18-19
Anneli W

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 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	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 2020 är medlemsavgiften 150 kr.

