

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	IW soft 6:15-7:15 Hans Coreflex soft 8:30-9:30 Kerstin Hp Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C Jympa soft 10-11 Britta Spin 12-13 Katarina S	Jympa bas 9-10 Karin Skivstång Play 12-13	Jympa soft 9-10 Annsan Stavgång 70+ 10-11 Gunnar C Core soft 10-11 Katarina S Jympa medel 12-13 Katarina N	IW soft 6:15-7:15 Tina Styrka Station soft 8:30-9:45 Britta Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars B Promenad 70+ 9:30-10:30 Elsie Mamma Power Play 10-11 Löpning soft 11-12 Göran IW intervall 12-13 Linda E	Spin 7-8 Linda R Skivstång 7:30-8:30 Viktoria R Jympa medel 8-9 Maggan Dans soft 9-10 Maggan Jympa soft 10-11 Ulrika M IW 12-13 Kajsa Skivstång 45 12:15-13 Anna Ri	Spin soft 8:15-9:15 Ulrika L Cirkelgym 8:30-9:30 Gunnar H Core bosuSpin 8:30-10 Helena S Skivstång 9-10 Hanne Yoga 9-10 Annelie G Jympa medel 9:15-10:15 Olika ledare IW 9:30-10:30 Elisabet D Dans flow 10-11 Hanne CirkelgymIW 15-16:30 Maj	Skivstång 9:30-10:30 Frida IW intervall 9:45-10:45 Linda E/Kajsa/Tina Familiejympa 10-11 Cissi Yoga 75 10-11:15 Victoria F Löpning distans 90 10-11:30 Michael & Hilda Spin spurt puls 10:15-11:30 Pia Jympa medel 11-12 Caroline <i>Gästpass:</i> Zumba Fitness 15:30-16:30 Lotta
	EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Jympa bas 16-17 Karin Skivstång 16-17 Thomas A UTE: Kettlebells 16:30-17:30 Helena S Power Hour 17-18 Johan IW 17-18 Joanna Skivstång 17-18 Hanne Spin soft 17:15-18:15 Linda R CirkelgymSpin 17:30-19 Cissi TRX 17:30-18:45 Christer Jympa medel 18-19 Lina IW soft 18-19 Susanne Skivstång intervall 18-19:15 Anna Ri Spin 45 18:15-19 Cissi Cirkelgym Intro 18:30-19:45 Robert (v 36-39) Jympa medel 19-20 Maggan IW spurt 19-20 Lena Spin Intervall 19-20 Jörgen Yoga Soft 19:15-20:15 Iréné Step explode 19:15-20:15 Sofia MW	IW 16:30-17:30 Maj/Elisabet D Skivstång Play 16:45-17:45 Jympa medel 17-18 Inger Spin intervall 17-18 Katarina IW soft 17:30-18:30 Leif S UTEFYS Cirkel 17:45-18:45 Thomas K Dans explode 17:45-18:45 Linda T Löpning soft 18-19 Jeanette & Jonas Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar H Box 18-19 Linn Spin 18-19 Kerstin Hn Yoga 18:15-19:15 Leif E IW intervall 18:30-19:30 Kicki Skivstång 18:45-19:45 Frida Coreflex soft 19-20 Susanne Spin 19-20 Linda R/Pia (v 36-39)	Jympa soft 16:30-17:30 Ulrika M Skivstång intervall 16:30-17:45 Pernilla Spin spurt 16:45-17:45 Cissi IW intervall puls 17-18 Elisabet D Power Hour 17:30-18:30 Catrine CirkelgymIW 17:30-19 Leif S Yoga 17:30-18:30 Shirley Step 17:45-18:45 Monica M Spin soft 17:45-18:45 Axel Jympa medel 18:30-19:30 Victoria F Spin 18:45-19:45 Olika ledare CoreSkivstångSpin intervall 18:45-20:15 Pia Cirkelgym 19-20 Robert IW 19-20 Maj Skivstång 19:45-20:45 Viktoria R Spin intervall 30 19:45-20:15 Pia	Skivstång 16-17 Thomas A Modus 16:30-17:30 Catrine IW intervall 16:45-17:45 Kajsa/Play Spin 17-18 Lars P Skivstång/Skivstång Soft 17:15-18:15 Olika ledare TRX 17-18:15 Christer <i>Gästpass:</i> Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta IW 17:45-18:45 Lina Löpning kvalitet 18-19 Anneli O & Eva Spin 18-19 Ulrika L Cirkelgym 18-19 Gunnar H Skivstång 18:15-19:15 Terese Jympa medel 18:30-19:30 Anna Ro Yoga energy 18:30-19:45 Elisabeth K IW Play 18:45-19:45 Spin Watt Inspiration 45 19-19:45 Jim Berg (v 36-39) Coreflex 19:30-20:30 Terese Spin Watt Inspiration 45 20-20:45 Jim Berg (v 36-39)	Jympa medel 16:15-17:15 Anneli W Dans fusion Summer Edition 16:30-17:30 Anna N Yoflow 16:30-17:30 Elisabeth K IW 16:45-17:45 Maj Spin 17-18 Hanne Jympa medel & intensiv 17:30-18:30 Helena & Susanne Skivstång 17:30-18:30 Hans	Skivstång soft 16-17 Sophia L Jympa medel 16:30-17:30 Annsan Spin 16:30-17:30 Anneli W IW 17-18 Tina Cirkelgym 17-18 Robert Step 17:15-18:15 Anna N Box 17:30-18:45 Kambiz

VANDRINGAR
 Lördag 11/9: Hellsjön och Texelberget.
 Lördag 9/10: Sandsjöbacka
 Samling Kabelgatan 10.30.
 Läs mer på hemsidan!

Grön yta över ett pass i schemat
 betyder att det körs utomhus.

MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR

Priser & Kort 2021

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 dragningskostnaden 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, kalenderår, till 20-årsdagen.

Studerande = studerande på minst halvfart, mot uppvisande av aktuellt studieintyg där studietakten framgår.

Senior = Fr o m 65-årsdagen. Även sjukpensionär 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	2 995 kr	3 695 kr	329 kr/mån	439 kr/mån
	475 kr Ungdom, senior, studerande	2 345 kr Ungdom, senior, studerande	2 995 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			3 495 kr	319 kr/mån	
			2 895 kr Ungdom, senior, studerande	249 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)	
Grupptränings- kort			3 395 kr	299 kr/mån	
			2 795 kr Ungdom, senior, studerande	239 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)	
Dagkort		1 945 kr	2 395 kr		
Hela utbudet må-sö, fram till 16:00		1 645 kr Ungdom, senior, studerande, ar- betsökande	1 995 kr Ungdom, senior, studerande, ar- betsökande		
Citygymkort			2 645 kr	239 kr/mån	
Enbart Citygymmet all öppen tid			2 145 kr Ungdom, senior, studerande	179 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)	
Löptränings- kort		445 kr	695 kr		
		345 kr Ungdom, senior, studerande	445 kr Ungdom, senior, studerande		
Klippkort 10 ggr	995 kr	Giltigt 24 mån efter inköpsdatum			
	825 kr Ungdom, senior, studerande				
Engångsbiljett	125 kr				
	100 kr Ungdom, senior, studerande				
Barn (Familjejympa)	245 kr/termin (engångsbiljett 75 kr)	Vuxen på Familj: enbart ett vuxenmedlemskap per familj behövs Familjejympan är anpassad för barn 2-6 år			
Mamma (Mamma Power)	345 kr/termin (engångsbiljett 125 kr)				
Spin Giro (24 v.)	1 345 kr/säsong				
Sommarkort (1/5-31/8 2021)	945 kr				
	795 kr Ungdom, senior, studerande				
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 2021-09-02



hösten 2021; 1
Schema

Gäller 1-30/9 2021

0300 - 148 90 www.friskissvettis.se/kungsbacka