1 september – 30 oktober 2022

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	**IW Play** 6:15-7:15 **Coreflex soft** 8:30-9:30 Kerstin Hp **Jympa soft** 10-11 Ulrika Mö **Stavgång soft** 10-11 Gunnar C **Plaza soft** 10:15-11:15 Carina **Spin** 12-13 Katarina S	**Multifys soft** 8:30-9:30 Britta **Jympa soft** 10-11 Karin **Jympa** 11:45-12:45 Katarina N	**Jympa soft** 9-10 Annsan **Cirkelfys soft** 10-11:15 Lars **Stavgång soft** 10-11 Gunnar C **Spin** 11:30-12:30 Lars	**Jympa** 8-9 Maggan **Jympa soft** 10-11 Karin **Mamma Power Play** 10-11 **Skivstång** 12-13 Anders	**Skivstång** 7:30-8:30 Viktoria R **Dans soft** 9-10 Maggan **Cirkelgym soft** 9:15-10:15 Gunnar H **Jympa soft** 10-11 Britta **IW** 12-13 Kajsa **IW** 15:15-16:15 Amanda **Multifys soft** 15-16 Catrine **Spin** 15:45-16:45 Hanne	**Spin** 9-10 Maj **Skivstång** 9-10 Hanne **Yoga** 9-10 Annelie G **Jympa** 9:15-10:15 Inger **IW** 9:30-10:30 Olika ledare **Spin Giro** (v 40-) 10-11:30 Helena **Cirkelgym** 10-11 Gunnar H **Dans flow** 10-11 Hanne	**Skivstång** 9:30-10:30 Frida **Familjejympa** 9:30-10:30 Linda E **Löpning distans 90** 10-11:30 Michael & Jeanette **Yoga Play** 10:30-11:30 **Jympa soft** 11-12 Lina
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	**Power Hour soft** 16:30-17:30 Catrine **Skivstång** 16:45-17:45 Hanne **IW** 17-18 Lena **Spin soft** 17:15-18:15 Linda R **Jympa** 17:30-18:30 Camilla **Skivstång intervall** 17:45-18:45 Erik **TRX** 17:45-19 Christer **IW soft** 18-19 Amanda **Löpning cross** (v 36-40) 18-19 Eva **Spin** 18:15-19:15 Susanne **Core bosuSpin** 18:30-20 Helena **Dans explode** 18:45-19:45 Linda T **IW intervall puls** 19-20 Leif S **Plaza styrka** 19-20 Viktoria R **Jympa** 19:15-20:15 Maggan **Spin 40** 19:15-20 Helena **Yoga soft** 19:15-20:15 Iréné **Dans flow** 19:45-20:45 Linda T	**IW** 16:30-17:30 Elisabet D **Skivstång/Skivstång soft** 16:30-17:30 Olika ledare **Jympa** 17-18 Inger **Spin intervall watt** 17-18 Katarina S **IW** 17:30-18:30 Kajsa/Olika ledare **Multifys** 17:30-18:30 Thomas K **Dans fusion** 18-19 Anna N & Marie M **Spin** 18-19 Kerstin Hn **Löpning soft** 18-19 Jonas & Hilda **Löpning distans 75** 18-19:15 Gunnar H **Cirkelgym intro** (v 36-39) 18:15-19:30 Robert **Cirkelgym** (v 40-) 18:15-19:15 Robert **Yoga** 18:15-19:15 Leif E **IW Intervall** 18:30-19:30 Maj **DubbelStep** 18:30-19:30 Monica **Coreflex soft** 19-20 Susanne **Spin soft** 19-20 Ulrika L **Skivstång/Skivstång soft** 19:30-20:30 Kristina/Pia/Erika	**Skivstång intervall** 16:15-17:15 Pernilla **Spin** 16:30-17:30 Ulrika L **IW** 16:45-17:45 Kajsa/Play **Multifys** 17-18 Catrine **Step** 17:15-18:15 Monica **Spin soft** 17:30-18:30 Axel **Yoga** 17:30-18:30 Shirley **IW soft** 17:45-18:45 Tina **Cirkelgym** 17:45-18:45 Robert **Jympa** 18-19 Victoria F **Löpning Börja Jogga** 18-19 Göran **Skivstång** 18:15-19:15 Frida **Spin intervall** (v 36-39) 18:30-19:30 Jörgen **Spin Giro** (v 40-) 18:30-20 Jörgen **IW intervall** 18:45-19:45 Linda E *Gästpass:* **Kettlebell** 19:15-20:15 Magnus	**Step explode** 16-17 Sofia W **Multifys soft** 16:30-17:30 Katarina S **IW** 16:45-17:45 Lina **Spin** 17-18 Marie **Skivstång** 17-18 Viktoria R *Gästpass:* **Zumba Fitness** 17:30-18:30 Lotta **Plaza cross** 17:30-18:30 Carina **IW soft** 17:45-18:45 Joanna **Spin** 18-19 Linda R **Cirkelgym** 18-19 Gunnar H **Löpning intervall** 18-19 Anneli Ö & Eva **SkivstångSpin spurt** 18:15-19:45 Pia **Jympa** 18:30-19:30 Caroline **Yoga Energy** 18:30-19:45 Elisabeth K **IW intervall** 19-20 Ulrika Me **Skivstång intervall** 19-20:15 Terese **Spin spurt 40** 19-19:45 Pia	**Skivstång softSpin soft** 16-17:30 Sophia L **Power Hour** 16-17 Catrine **Dans fusion** 16:45-17:45 Marie **IW** 16:45-17:45 Maj **Spin soft 40** 16:45-17:30 Sophia L **Jympa** 17-18 Helena/Susanne **Skivstång/Skivstång soft** 17:45-18:45 Kristina/Olika ledare	**Skivstång soft** 16-17 Erika	**Multifys** 16-17 Elisabet D **Jympa** 16:30-17:30 Annsan **Spin** 16:30-17:30 Anneli W **IW soft** 17-18 Tina **Dans fusion** 17-18 Anna N **Coreflex soft** 17:30-18:30 Leif S **Step** 18-19 Anna N **Box** 18:30-19:45 Kambiz

MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR

VANDRINGAR I HÖST

Lördag 10 september:
Skogsbostigen med Hiaklitten i Åkulla

Lördag 5 november:
Sandsjöbacka

Samling Kabelgatan 10.30

Läs mer på hemsidan!

Priser & Kort 2022

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 såväl medlemskap som 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**.

PRISER	1 mån	6 mån	12 mån	Autogiro bind.tid 12 mån	Autogiro utan bind.tid
Träningskort	**535 kr**	**2 995 kr**	**3 695 kr**	**329 kr/mån**	**439 kr/mån**
Hela utbudet all öppen tid	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)
Träningskort		**2 145 kr**	**2 595 kr**		
dag Hela utbudet må-sö, fram till 16:00		1 795 kr Ungdom, senior, studerande, arbetssökande	2 145 kr Ungdom, senior, studerande, arbetssökande		
Citygymskort			**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)	
Löpträningskort Alla löpträningspass		**445 kr**	**695 kr**		
		345 kr Ungdom, senior, studerande	445 kr Ungdom, senior, studerande		
Klippkort 10 ggr	**995 kr** Giltigt 12 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				
Junior (Gym m. målsman, pass utan redskap på egen hand)	**1 495 kr**/12 månader				
Mamma (Mamma Power)	**345 kr**/termin (engångsbiljett 125 kr)				
Spin Giro (24 v.)	**1 345 kr**/säsong				

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 på anläggningar utanför hemmaföreningen). Medlemskap i hemmaföreningen tillkommer.

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

KORTKATEGORIER

Junior - Fr o m 11-årsdagen, fram till 13-årsdagen
Ungdom = Fr o m 13-årsdagen, fram 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 Försäkringskassans intyg.
Arbetssökande = Gäller endast vid köp av Dagkort, mot uppvisande av intyg där det framgår att du är arbetssökande på heltid

