

1 september – 29 oktober 2023

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	IW Play 6:15–7:15 Coreflex soft 8:30–9:30 Kerstin Cirkelegym soft 9–10 Britta Jympa soft 10–11 Britta Plaza soft 10:15–11:15 Carina Spin 12–13 Katarina S	Jympa 8–9 Caroline Jympa soft 10–11 Karin Jympa 12–13 Katarina N	MorgonYoga 6:45–7:45 Victoria F Jympa soft 9–10 Annsan Cirkelegym soft 9–10 Lars Multifys skivstång soft 10:15–11:15 Lars Spin 11:30–12:30 Lars	Jympa 8–9 Maggan Multifys soft 10–11 Katarina S Skivstång 12–13 Anders	Skivstång 7:30–8:30 Olika Ledare Dans soft 9–10 Maggan Cirkelegym soft 9–10 Gunnar Jympa soft 10–11 Britta Mamma Power 11–12 Viktoria R IW 12–13 Kajsa	Yoga 9–10 Anneli G Skivstång 9–10 Hanne Spin 9:15–10:15 Maj Cirkelegym 9:15–10:15 Gunnar IW 9:30–10:30 Amanda/Tina/ Olika ledare Jympa 9:45–10:45 Olika ledare Dans fusion flow 10–11 Hanne	Skivstång 9:30–10:30 Pia Yoga 9:30–10:30 Sophia FamilieJympa 9:30–10:30 Linda E Löpning distans 90 10–11:30 Michael & Hilda Spin 90 (v 36–39) 10–11:30 Jörgen/Helena/ Thomas Spin giro watt (v 40–13) 10–11:30 Helena/Jörgen/ Ulrika L/Thomas Gästpass: Zumba Fitness 10:30–11:30 Lotta Jympa soft 11–12 Lina B
	Jympa 16:30–17:30 Maggan/Inger Skivstång 16:45–17:45 Viktoria R Spin soft 16:45–17:45 Linda R IW 17:15–18:15 Amanda CirkelegymIW 17:30–19 Tina TRX 17:30–18:45 Christer Multifys 17:30–18:30 Catrine Dans fusion 17:45–18:45 Anna Spin 17:45–18:45 Marie R Löpning Cross (v 36–39) 18–19 Eva Jympa 18:30–19:30 Anton Spin intervall 40 18:45–19:30 Susanne Skivstång 18:45–19:45 Ebba Cirkelegym HIT 18:45–19:45 Cissi IW Grand Prix 19–20 Leif S Plaza styrka 19–20 Viktoria R	IW Play 16:30–17:30 Skivstång intervall 16:30–17:30 Pernilla Spin intervall watt 17–18 Jörgen CoreBosuSpin 17:15–18:45 Helena Gästpass: Kettlebell 17:15–18:15 Magnus IW soft 17:30–18:30 Anneli A Multifys skivstång 17:30–18:30 Thomas Jympa 18–19 Emilia Spin 40 18–18:45 Helena Löpning soft 18–19 Göran & Jeanette Löpning distans 75 18–19:15 Anneli Ö & Eva Cirkelegym HIT 18:15–19:15 Maj IW spurt 18:30–19:30 Lena Dans explode 18:30–19:30 Linda T Spin soft 18:45–19:45 Ulrika L Yoga soft 18:45–19:45 Anneli G/ Elisabeth K Coreflex soft 19–20 Susanne/Leif S	Skivstång 16:15–17:15 Pernilla/Anders/ Olika ledare Spin 16:30–17:30 Katarina S Power Hour soft 17–18 Catrine IW intervall 17:15–18:15 Maj Step 17:15–18:15 Monica Spin soft 17:30–18:30 Axel CirkelegymSpin 18–19 Cissi Jympa & Jympa Intensiv 18–19 Helena & Susanne Yoga 18–19 Shirley Skivstång intervall 18:15–19:30 Ebba IW Musiktema 18:15–19:15 Lina B Cirkelegym intro (v 36–39) 18:30–19:45 Robert Cirkelegym (v 40–) 18:30–19:30 Robert Plaza styrka 18:30–19:30 Lina S	Multifys skivstång 16–17 Elisabet D IW Play 16:45–17:45 Jympa soft 17–18 Karin Skivstång intervall 17–18:15 Erik Spin 17:30–18:30 Pia IW soft 17:45–18:45 Anneli A Plaza cross 17:45–18:45 Carina Jympa 18–19 Anton CirkelegymIW soft 18–19:30 Gunnar Dans fusion 18:15–19:15 Marie Yoga soft 18:30–19:45 Irene Spin watt intro (v 36–39) 18:30–20 Jörgen/Thomas/ Helena Spin Giro watt (v 40–13) 18:30–20 Jörgen/Ulrika L	Spin 15:45–16:45 Hanne Skivstång softSpin soft 16–17:30 Sophia Gästpass: Zumba Fitness 16:30–17:30 Lotta Step explode 16:45–17:45 Marie IW 16:45–17:45 Maj Spin soft 40 16:45–17:30 Sophia Jympa 17:30–18:30 Viktoria F	Skivstång 15:30–16:30 Terese	Multifys skivstång 16–17 Elisabet D Jympa 16:30–17:30 Annsan IW soft 16:45–17:45 Tina Spin Grand Prix 17–18 Hanne Step 17–18 Anna Coreflex soft 17:30–18:30 Ulrika M Skivstång soft Play 18–19 Box 18:30–19:45 Kambiz

EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS

HÖSTENS VANDRINGAR

Lördag 9/9: Gettryggen

Lördag 7/10: Norra Långvattnet med Gunnebo.

Samling Kabelgatan 10.30 vid båda tillfällena.

Läs mer på hemsidan!

Priser & Kort fr o m 1/7 2023

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 dragnings 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.**

PRISER	1 mån	6 mån	12 mån	Autogiro bind.tid 12 mån	Autogiro utan bind.tid
Träningskort	599 kr	3 619 kr	4 479 kr	375 kr/mån	499 kr/mån
Hela utbudet all öppen tid	549 kr Ungdom, senior, studerande	2 879 kr Ungdom, senior, studerande	3 599 kr Ungdom, senior, studerande	299 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)	449 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)
Träningskort dag		2 699 kr	3 299 kr		
Hela utbudet må-sö, fram till 15:00		2 199 kr Ungdom, senior, studerande, arbetssökande	2 699 kr Ungdom, senior, studerande, arbetssökande		
Citygymskort			3 219 kr	269 kr/mån	
Enbart Citygymmet all öppen tid			2 649 kr Ungdom, senior, studerande	219 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)	
Löptränings-kort		445 kr	695 kr		
Alla löpträningspass		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				
Klippkort 20 ggr	1 750 kr Giltigt 12 mån efter inköpsdatum				
Engångsbiljett	125 kr				
	100 kr Ungdom, senior, studerande				
Barn (Familjejympa)	399 kr/termin Vuxen på Familj: enbart ett vuxenmedlemskap per familj behövs Familjejympan är anpassad för barn 2-6 år				
Junior	1 699 kr/12 månader Gäller för träning på Kabelgatans gym tillsammans med målsman, samt på gruppträningspass utan redskap på egen hand				
Mamma (Mamma Power)	449 kr/termin (engångsbiljett 125 kr)				
Spin Giro (24 v.)	1 695 kr/säsong				
Träningskort Sverige: Kortet kostar 5 400 kr för 12 månader och gäller i alla Friskis-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



Schema

hösten 2023; 1

Gäller 1/9 - 29/10 2023



UPPDATERAD 2023-09-21

0300 - 148 90 www.friskissvettis.se/kungsbacka