

7 januari - 24 mars 2019

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	IW soft 6:15-7:15 Hans Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Jympa bas 9-10 Monica E Spin 12-13 Katarina S	Jympa medel 8-9 Maggan Cirkelgym soft 8:45-9:45 Britta Yoga soft 9-10 Annika Jympa station soft 10-11:15 Britta Skivstång 12-13 Catrine	Core soft 9-10 Katarina S Jympa medel 12-13 Katarina N	Cirkelgym soft 8:45-9:45 Lars Jympa soft 9-10 Annsan Yoga soft 10-11 Iréné Core mamma 10:15-11:15 Helena A Skivstång soft 12-13 Catrine	Skivstång soft 8-9 Viktoria R Cirkelgym soft 8:45-9:45 Britta Flex soft 9-10 Kerstin Jympa soft 10-11 Britta IW 12-13 Kajsa	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 9-10 Reza Skivstång 9:30-10:30 Frida Yoga soft 10-11 Ann-Catrin Löpning Distans 90 10-11:30 Michael & Hilda Jympa medel 11-12 Anneli W Junior Fys 11-12 Anscha
	Jympa medel 16:30-17:30 Beate Skivstång 16:30-17:30 Viktoria R Spin intervall 17-18 Hanne IW soft 17-18 Leif S Jympa bas 17:30-18:30 Hanna Skivstång soft 17:30-19 Helena S Yoga energy 17:30-19 Elisabeth K Cirkelgym X 18-19 Cissi IW musiktema 18-19 Lina Step explode 18:15-19:15 Anna N/Monica M Spin soft 40 18:15-19 Helena S Jympa medel 18:30-19:30 Victoria F Spin 19-20 Cecilia IW intervall 19-20 Linda E Yoga soft 19:15-20:15 Shirley Skivstång intervall 19:15-20:30 Anna Ri	Skivstång soft 16-17 Erika Modus 17-18 Hanne Spin 17-18 Stefan Step 17-18 Monica M IW spurt 17:30-18:30 Lena Jympa medel 18-19 Linda T Spin 18-19 Elina SkivstångCoreSpin intervall 18-19:30 Pia Löpning soft 18-19 Jeanette & Jonas Löpning distans 75 18-19:15 Gunnar H Gästpass: TRX 18-19:15 Christer IW 18:30-19:30 Jörgen Flex 19-20 Susanne Skivstång 19-20 Linda F Spin intervall 30 19-19:30 Pia IW soft 19:30-20:30 Helene	IW 16:45-17:45 Kajsa/Joanna Jympa medel 17-18 Hanna Spin soft 17:45-18:45 Axel IW 17:45-18:45 Maj Skivstång intervall 17:45-19 Anders HIT 35 18-18:45 Thomas/Manos Löpning kvalitet 18:30-19:30 Anneli Ö & Eva Spin 18:45-19:45 Elina IW soft 18:45-19:45 Linda E Yoga energy 18:45-20 Leif E Jympa bas 19-20 Leif S Cirkelgym 19-20 Robert/Olika ledare SkivstångIW 19-20:30 Emma Skivstång 19:45-20:45 Kerstin	Jympa bas 17-18 Monica E Cirkelgym 17:15-18:15 Maj Spin 17:30-18:30 Katarina S/Monika Ö IW soft 17:30-18:30 Helene Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta J Gästpass: TRX 17:30-18:45 Stefan Jympa medel 18-19 Maggan Skivstång 18:30-19:30 Frida IW 18:30-19:30 Olika ledare Spin Giro 18:30-20 Helena S/Susanne Power Hour 19-20 Johan Yoga 19:15-20:15 Shirley	IW intervall puls 15:15-16:15 Erika Jympa medel 15:45-16:45 Lina Yoga 16:30-17:30 Elisabeth K Step explode 16:30-17:30 Viktoria W IW 16:30-17:30 Olika ledare Modus 16:45-17:45 Terese Spin 17-18 Hanne Skivstång 17:30-18:30 Hans Jympa medel & intensiv 17:45-18:45 Helena S & Susanne	IW 9:30-10:30 Elisabet D/Kajsa/Hans Dans flow 9:30-10:30 Hanne Familj 10-11 Cissi/Anscha/Malin CirkelgymIW 15-16:30 Maj Skivstång soft 16-17 Sophia	Familjefys 15:30-16:30 Victoria F/Lina Spin Giro 16-17:30 Thomas IW 16-17 Sophia Jympa medel 16:30-17:30 Annsan Step 17-18 Anna N IW soft 17-18 Elisabet D Cirkelgym 17-18 Robert Jympa bas 17:30-18:30 Anna Ro SkivstångFlex 18-19:30 Victoria F Spin 18-19 Pia/Olika ledare Box 18:30-19:45 Kambiz
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS							

ÖPPET

KABELGATAN

Mån-Tors 6:00 - 21:30

Fre 6:00 - 20:00

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

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.

Arbetsökande = Gäller endast vid köp av Dagkort, mot uppvisande av intyg där det framgår att du är arbetsökande på heltid.

Priser & Kort 2019

PRISER FR O M 7/1 2019	1 mån	6 mån	12 mån	Autogiro bind.tid 12 mån	Autogiro utan bind.tid
Allkort	529 kr	2 829 kr	3 459 kr	329 kr/mån	439 kr/mån
	469 kr Ungdom, pensionär, studerande	2 199 kr Ungdom, pensionär, studerande	2 829 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		2 679 kr	3 309 kr	319 kr/mån	
		1 989 kr Ungdom, pensionär, studerande	2 679 kr Ungdom, pensionär, studerande	239 kr/mån Ungdom, pensionär (enbart fr o m 65 år)	
Gruppträningskort		2 099 kr	2 789 kr	269 kr/mån	
		1 679 kr Ungdom, pensionär, studerande	2 099 kr Ungdom, pensionär, studerande	209 kr/mån Ungdom, pensionär (enbart fr o m 65 år)	
Dagkort		1 779 kr	2 199 kr		
Hela utbudet må-sö, fram till 16:00		1 529 kr Ungdom, pensionär, studerande, arbetsökande	1 839 kr Ungdom, pensionär, studerande, arbetsökande		
Citygymkort		1 999 kr	2 479 kr	239 kr/mån	
Enbart Citygymmet all öppen tid		1 489 kr Ungdom, pensionär, studerande	1 999 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 uppehållsvecka 51-1 och v 23-33		309 kr Ungdom, pensionär, studerande	419 kr Ungdom, pensionär, studerande		
Klippkort 10 ggr	839 kr				
	Giltigt 24 mån efter inköpsdatum				
	689 kr Ungdom, pensionär, studerande				
Engångsbiljett	125 kr				
	100 kr Ungdom, pensionär, studerande				
Barn (Familj, Junior Mix & Familjefys)	209 kr/termin (engångsbiljett 75 kr)				
	Vuxen på Familj: enbart ett vuxenmedlemskap per familj behövs Vuxen på Familjefys: eget annat träningskort alt. 309 kr/termin				
Core mamma	309 kr/termin				
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:	100 kr/kalenderår tillkommer på alla kort utom engångsbiljett.				

UPPDATERAD 2019-01-08



FOTO: Friskis&Svettis Riiks

våren 2019; 1
Schema

Gäller 7/1 till 24/3 2019

0300 - 148 90 www.kungsbacka.friskissvettis.se