1 – 28 februari 2021

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	**IW soft** 6:15-7:15 Hans **Skivstång Play** 7-8 **Core soft** 9-10 Katarina S **Stavgång 70+** 10-11 Gunnar C **IW Spurt Play** 12-13	**Skivstång Play** 6:10-7 **Skivstång Play** 7-8 **Jympa bas** 9-10 Karin **Utefys soft 70+** 10-10:45 Britta **Spin** 12-13 Katarina S	**Skivstång Play** 6:10-7 **Skivstång Play** 7-8 **Jympa soft** 9-10 Annsan **Stavgång 70+** 10-11 Gunnar C **Jympa medel** 12-13 Katarina N	**IW soft** 6:15-7:15 Tina **Skivstång Play** 7-8 **Promenad 70+** 9:30-10:30 Elsie **Mamma Power** 10:15-11:15 Helena A **Löpning soft** 11-12 Göran **IW intervall** 12-13 Linda E	**Skivstång Play** 6:10-7 **Skivstång Play** 7-8 **Jympa medel** 8-9 Maggan **Dans soft** 9-10 Maggan **Utepass: Utefys soft 70+** 10-10:45 Britta **IW** 12-13 Kajsa	**Spin soft Play** 8:30-9:30 **Cirkelgym** 8:30-9:30 Gunnar H **Core bosuSpin** 8:45-10:15 Helena S **Jympa medel** 9-10 Inger **Spin 40** 9:30-10:15 Helena S **Skivstång Play** 9:30-10:30 **IW** 9:45-10:45 Elisabet D *Gästpass:* **Zumba Fitness** 10:30-11:30 Lotta **Skivstång Play** 10:30-11:30 **Utepass: Fys & Kondition** 15-16 Maj	**Skivstång Play** 9:30-10:30 **IW intervall** 9:45-10:45 Linda E **Familjejympa** 10-11 Anscha & Cissi **Yoga** 10-11 Victoria F **Löpning distans 90** 10-11:30 Michael & Hilda **Spin Spurt puls** 10:15-11:30 Pia **Skivstång Play** 10:30-11:30 **Jympa medel** 11-12 Caroline **Utepass: Fys & Kondition** 11-12 Maj
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	**Skivstång intervall** 16-17:15 Catrine **Utepass: Kettlebells** 16:45-17:45 Helena S **Spin soft** 16:45-17:45 Lars P **Jympa medel** 17-18 Karin **IW** 17-18 Kajsa/Joanna **Skivstång Play** 17:30-18:30 *Gästpass:* **TRX** 17:30-18:45 Christer **Spin intervall** 17:45-18:45 Katarina S **Power Hour** 18-19 Johan **Utefys Cross** 18-19 Kerstin Hn **IW soft** 18-19 Leif S **Cirkelgym** 18:30-19:30 Robert **Spin Play** 18:45-19:45 **Dans explode** 18:45-19:45 Linda T **IW spurt** 19-20 Lena **Jympa medel** 19-20 Maggan **YoFlow** 19:15-20:15 Victoria	**IW soft** 16:30-17:30 Maj **Yoga soft** 17-18 Dina **Dans explode** 17-18 Anna N **IW** 17:30-18:30 Kajsa/Tina **Jympa medel** 17:45-18:45 Anders **Utepass: Fys & Kondition** 17:45-18:45 Maj **Skivstång** 18-19 Thomas A **Löpning soft** 18-19 Jeanette & Jonas **Löpning distans 75** 18-19:15 Gunnar H **Spin** 18:15-19:15 Anneli W **IW** 18:30-19:30 Jörgen **YoFlow** 18:30-19:30 Leif E **Coreflex soft** 19-20 Susanne **SkivstångCoreSpin intervall** 19-20:30 Pia **IW intervall** 19:30-20:30 Ulrika Me **Spin intervall 30** 20-20:30 Pia	**Yoga** 16:15-17:15 Shirley **Power Hour** 17-18 Catrine **IW intervall puls** 17-18 Elisabet D **CirkelgymIW** 17:30-19 Leif S **Step** 17:30-18:30 Monica M *Gästpass:* **TRX** 17:30-18:45 Christer **Spin soft** 17:45-18:45 Axel **Utefys Cross soft** 18-19 Viktoria R **Jympa medel** 18-19 Rullande **Skivstång Play** 18:30-19:30 **Spin Giro** 18:45-20:15 Helena **Cirkelgym** 19-20 Robert *Gästpass:* **Dance Fever All Style** 19-20 Charlotte Sinclair **IW Play** 19-20	**Skivstång** 16:30-17:30 Thomas A **Modus** 17-18 Catrine **IW Play** 17-18 **Spin** 17:30-18:30 Katarina S **Coreflex Play 30** 17:45-18:15 **Jympa medel** 18-19 Anna Ro/Inger **IW soft** 18-19 Helene **Löpning kvalitet** 18-19 Anneli Ö & Eva **Cirkelgym** 18:15-19:15 Gunnar H **Skivstång intervall** 18:30-19:45 Anders **Yoga energy** 18:30-19:45 Elisabeth K **Spin Giro** 18:30-20 Thomas K **IW** 19-20 Lina *Gästpass:* **Zumba Fitness** 19-20 Lotta	**Jympa medel** 16:15-17:15 Katarina N **IW** 16:30-17:30 Maj **YoFlow** 16:30-17:30 Elisabeth K **Dans explode** 16:45-17:45 Anna N **Spin** 17-18 Anneli W **IW** 17:30-18:30 Hans **Utepass: Jympa medel & intensiv** 17:30-18:30 Susanne & Helena S **Skivstång Play** 17:45-18:45	**Skivstång soft** 16-17 Sophia L **IW spurt** 16-17 Tina	**Spin intervall play** 16-17 **Skivstång soft** 16-17 Erika **Jympa medel** 16:30-17:30 Annsan **IW** 17-18 Kicki **Cirkelgym** 17-18 Robert **Step** 17:15-18:15 Anna N **Jympa bas** 17:30-18:30 Anna Ro

MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR

PLAY-PASS PÅ BEGÄRAN

Du vet väl om att om du önskar köra ett Play-pass på egen hand kan du be Medlemsservice slå på det, i mån av plats i sal?

Vi har flera Spin- och IW-pass, Power Hour, Yoga soft, Coreflex 30 och Skivstång.

(Obs att våra play-pass är nya sedan slutet av hösten och därefter.)

PRISER FR O M 20210201

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 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.
Senior = 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**	**2 995 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)	
Gruppträningskort			**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, arbetssökande	1 995 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		**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 (1/6-31/8)	**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.

