

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	Skivstång Play 6:10–7 IW soft 6:15–7:15 Hans Skivstång Play 7–8 Core soft 9–10 Katarina S IW Spurt Play 12–13	Skivstång Play 6:10–7 Skivstång Play 7–8 Jympa bas 9–10 Karin Spin 12–13 Katarina S	Skivstång Play 6:10–7 Skivstång Play 7–8 Jympa soft 9–10 Annsan Jympa medel 12–13 Katarina N	Skivstång Play 6:10–7 IW soft 6:15–7:15 Tina Skivstång Play 7–8 Mamma Power 10:15–11:15 Helena A 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 IW 12–13 Kajsa	Spin soft 8:30–9:30 Ulrika L Cirkelgym 8:30–9:30 Gunnar H Core bosuSpin 8:45–10:15 Helena S Jympa medel 9–10 Inger IW 9:15–10:15 Elisabet D Spin 40 9:30–10:15 Helena S Skivstång 9:30–10:30 Hanne <i>Gästpass:</i> Zumba Fitness 10–11 Lotta Skivstång Play 10:30–11:30	Skivstång Play 9:30–10:30 IW intervall 9:45–10:45 Linda E Familjejympa 10–11 Anscha & Cissi Yoga 10–11 Victoria F Spin Spurt puls 10:15–11:30 Pia Skivstång Play 10:30–11:30 Jympa medel 11–12 Caroline
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Skivstång Play 16:30–17:30 Spin soft 16:45–17:45 Lars P Jympa medel 17–18 Karin IW 17–18 Kajsa/Joanna Skivstång 17:30–18:30 Victoria F TRX 17:30–18:45 Christer Spin intervall 17:45–18:45 Katarina S Modus 18–19 Catrine 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	Jympa medel 16:30–17:30 Anneli W IW soft 16:30–17:30 Tina/Hans Spin soft 17–18 Linda R Yoga soft 17–18 Dina Dans explode 17–18 Anna N IW 17:30–18:30 Tina Jympa medel 17:45–18:45 Anders Skivstång 18–19 Thomas A Spin 18:15–19:15 Ulrika L IW 18:30–19:30 Maj 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 TRX 17:30–18:45 Christer Spin soft 17:45–18:45 Axel Jympa medel 18–19 Karin/Caroline Skivstång Play 18:30–19:30 Cirkelgym 19–20 Robert <i>Gästpass:</i> Dance Fever All Style 19–20 Charlotte Sinclair IW 19–20 Maj	Skivstång 16:30–17:30 Thomas A IW 17–18 Lina Spin 17:30–18:30 Linda R Coreflex Play 30 17:45–18:15 Jympa medel 18–19 Anna Ro/Inger IW soft 18–19 Helene Cirkelgym 18:15–19:15 Gunnar H Skivstång intervall 18:30–19:45 Anders Yoga energy 18:30–19:45 Elisabeth K IW Play 19–20 <i>Gästpass:</i> Zumba Fitness 19–20 Lotta	Spin 16–17 Anneli W Jympa medel 16:15–17:15 Katarina N IW 16:30–17:30 Maj Step explode 16:45–17:45 Anna N Spin 17–18 Hanne IW 17:30–18:30 Hans Skivstång Play 17:45–18:45	Skivstång soft 16–17 Sophia L 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	

VANDRING

Lördag 8/5: Öströös fårfarm/Åkulla bokskogar. Samling Kabelgatan 10.30. Läs mer på hemsidan!

UTOMHUS

Stavgång 70+ 10–11 Gunnar C Kettlebells 16:45–17:45 Helena S Utefys Cross 18–19 Kerstin Hn	Utefys soft 70+ 10–11 Britta Utefys Cirkel 17:45–18:45 Thomas K Löpning soft 18–19 Jeanette & Jonas Löpning distans 75 18–19:15 Gunnar H	Stavgång 70+ 10–11 Gunnar C JympaFys 17:30–18:30 Victoria F Spin 18:30–19:30 Helena S <i>OBS! Kom i god tid för att ta ut din cykel!</i>	Promenad 70+ 9:30–10:30 Elsie Jympa soft 10–11 Britta Löpning soft 11–12 Göran Löpning kvalitet 18–19 Anneli O & Eva	Utefys soft 70+ 10–11 Britta Jympa medel & intensiv 17:30–18:30 Susanne & Helena S	Spin 10–11 Susanne <i>OBS! Kom i god tid för att ta ut din cykel!</i>	Löpning distans 90 10–11:30 Michael & Hilda Utepass: Fys & Kondition 10:30–11:30 Maj
--	---	---	---	--	--	--

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 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.

KORTKATEGORIER
Ungdom = Fr o m 13 år t o m 20 år, kalenderår. Studerande = studerande på minst halvfart, mot uppvisande av aktuellt studie-intyg där studietakten framgår. Senior = Fr o m 65 år, kalenderår. Även sjuk-pensionär 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 (Familjejmpa)	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 2021-04-28



våren 2021; 5
Schema

Gäller 1-31/5 2021

0300 - 148 90 www.friskissvettis.se/kungsbacka