

DAGPASS

EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS

|  | MÅNDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | TISDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ONSDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | TORSDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | FREDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | LÖRDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SÖNDAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <div>IW soft 6:15-7:15<br/>Hans</div> <div>Coreflex soft 8:30-9:30<br/>Kerstin Hp</div> <div>Stavgång 70+ 10-11<br/>Gunnar C</div> <div>Jympa soft 10-11<br/>Ulrika M</div> <div>Plaza Cross 12-13<br/>Carina</div> <div>Spin 12-13<br/>Katarina S</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div>Jympa soft 9-10<br/>Karin</div> <div>Multifys soft 10-11<br/>Katarina S</div> <div>Promenad 70+ 10-11<br/>Elsie</div> <div>Skivstång Play 12-13</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>Jympa soft 9-10<br/>Annsan</div> <div>Stavgång 70+ 10-11<br/>Gunnar C</div> <div>Jympa station soft 10-11:15<br/>Britta</div> <div>Jympa 12-13<br/>Katarina N</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div>Cirkelgym soft 8:45-9:45<br/>Lars B</div> <div>Cirkelgym soft 10-11<br/>Lars B</div> <div>Mamma Power Play 10-11</div> <div>Coreflex soft 11-12<br/>Ulrika M</div> <div>IW intervall 12-13<br/>Linda E</div> <div>Löpning soft 12:15-13:15<br/>Göran</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>Skivstång 7:30-8:30<br/>Viktoria R</div> <div>Jympa 8-9<br/>Maggan</div> <div>Dans soft 9-10<br/>Maggan</div> <div>Jympa station soft 10-11:15<br/>Britta</div> <div>IW 12-13<br/>Kajsa</div> <div>Skivstång 45 12:15-13<br/>Anna Ri</div>                                                                             | <div>Jympa 9-10<br/>Olika ledare</div> <div>Yoga 9-10<br/>Annelie G</div> <div>Skivstång 9:15-10:15<br/>Hanne</div> <div>IW 9:30-10:30<br/>Elisabet D</div> <div>Spin 9:45-10:45<br/>Ulrika L</div> <div>Core bosu 45 10-10:45<br/>Helena S</div> <div>Core bosuSpin 10-11:30<br/>Helena S</div> <div>Cirkelgym 10-11<br/>Gunnar H</div> <div>Dans flow 10:15-11:15<br/>Hanne</div> <div>Plaza Cross 11-12<br/>Carina</div> <div>Skivstång soft 16-17<br/>Sophia L</div> | <div>Skivstång 9:30-10:30<br/>Frida</div> <div>Familjejympa 9:45-10:45<br/>Cissi/Linda E</div> <div>Yoga 75 10-11:15<br/>Victoria F</div> <div>Löpning distans 90 10-11:30<br/>Michael &amp; Hilda</div> <div>Spin spurt puls 10:15-11:30<br/>Pia</div> <div>Jympa 11-12<br/>Caroline</div> <div>Gästpass:<br/>Zumba Fitness<br/>15:30-16:30 Lotta</div> <div>IW 16-17<br/>Lina</div> <div>Jympa 16:30-17:30<br/>Annsan</div> <div>Spin 16:30-17:30<br/>Anneli W</div> <div>IW 17-18<br/>Tina</div> <div>Cirkelgym 17-18<br/>Robert</div> <div>Step 17:15-18:15<br/>Anna N</div> <div>Box 17:30-18:45<br/>Kambiz</div> |
|  | <div>IW soft 16-17<br/>Amanda</div> <div>Jympa soft 16-17<br/>Karin</div> <div>Skivstång 16-17<br/>Thomas A</div> <div>Multifys 17-18<br/>Catrin</div> <div>IW 17-18<br/>Joanna</div> <div>Skivstång 17-18<br/>Hanne</div> <div>Spin soft 17:15-18:15<br/>Linda R</div> <div>CirkelgymSpin 17:30-19<br/>Cissi</div> <div>TRX 17:30-18:45<br/>Christer</div> <div>Dans Fusion 18-19<br/>Marie &amp; Anna N</div> <div>IW soft 18-19<br/>Susanne</div> <div>Skivstång intervall 18-19:15<br/>Anna Ri</div> <div>Spin 45 18:15-19<br/>Cissi</div> <div>Cirkelgym Intro 18:30-19:45<br/>(v 2-6)<br/>Robert</div> <div>Plaza Styrka 19-20<br/>Viktoria R</div> <div>Jympa 19-20<br/>Maggan</div> <div>IW spurt 19-20<br/>Lena</div> <div>Spin intervall 19-20<br/>Jörgen</div> <div>Yoga soft 19:15-20:15<br/>Iréné</div> <div>Step explode 19:15-20:15<br/>Sofia MW</div> | <div>IW 16:30-17:30<br/>Elisabet D</div> <div>Skivstång<br/>16:45-17:45 Olika ledare</div> <div>Jympa 17-18<br/>Inger</div> <div>Spin intervall 17-18<br/>Katarina</div> <div>Cirkelgym 17-18<br/>Cissi</div> <div>IW soft 17:30-18:30<br/>Leif S</div> <div>Dans explode 17:45-18:45<br/>Linda T</div> <div>Löpning soft 18-19<br/>Jeanette &amp; Jonas</div> <div>Löpning distans 75 18-19:15<br/>Gunnar H</div> <div>Box 18-19<br/>Linn</div> <div>Spin 18-19<br/>Kerstin Hn</div> <div>Cirkelgym HIT 18:15-19:15<br/>Cissi</div> <div>Yoga 18:15-19:15<br/>Leif E</div> <div>IW intervall 18:30-19:30<br/>Kicki</div> <div>Skivstång 18:45-19:45<br/>Frida</div> <div>Coreflex soft 19-20<br/>Susanne</div> <div>Spin Giro 19-20:30<br/>Helena S</div> <div>Skivstång soft 19:45-20:45<br/>Erika</div> | <div>IW soft 16-17<br/>Amanda</div> <div>Skivstång intervall<br/>16:30-17:45 Pernilla</div> <div>Spin 16:45-17:45<br/>Linda R</div> <div>IW intervall/spurt<br/>17:15-18:15 Olika ledare</div> <div>Power Hour 17:30-18:30<br/>Catrine</div> <div>CirkelgymIW 17:30-19<br/>Leif S</div> <div>Yoga 17:30-18:30<br/>Shirley</div> <div>Step 17:45-18:45<br/>Monica M</div> <div>Spin soft 17:45-18:45<br/>Axel</div> <div>Plaza Styrka 18:15-19:15<br/>Viktoria R</div> <div>Jympa 18:30-19:30<br/>Victoria F</div> <div>Spin Watt 18:45-19:45<br/>Kerstin/Katarina</div> <div>CoreSkivstångSpin intervall<br/>18:45-20:15 Pia</div> <div>Cirkelgym 19-20<br/>Robert</div> <div>IW 19-20<br/>Maj</div> <div>Skivstång 19:45-20:45<br/>Kristina</div> <div>Spin intervall 30<br/>19:45-20:15 Pia</div> | <div>Skivstång 16-17<br/>Thomas A</div> <div>Multifys 16:30-17:30<br/>Hanne</div> <div>IW intervall 16:45-17:45<br/>Kajsa/Elisabet D</div> <div>Spin 17-18<br/>Lars P</div> <div>Skivstång 17:15-18:15<br/>Erik</div> <div>TRX 17-18:15<br/>Christer</div> <div>Gästpass:<br/>Zumba Fitness 17:30-18:30<br/>Lotta</div> <div>IW 17:45-18:45<br/>Lina</div> <div>Löpning distans 18-19<br/>Anneli Ö &amp; Eva</div> <div>Spin soft 18-19<br/>Ulrika L</div> <div>Cirkelgym 18-19<br/>Gunnar H</div> <div>Skivstång intervall<br/>18:15-19:30 Terese</div> <div>Jympa 18:30-19:30<br/>Anna Ro</div> <div>Yoga energy 18:45-20<br/>Elisabeth K</div> <div>IW soft 18:45-19:45<br/>Tina</div> <div>Spin Giro 19-20:30<br/>Thomas K</div> <div>Coreflex soft 19:30-20:30<br/>Leif S</div> | <div>Spin soft 16-17<br/>Sophia L</div> <div>Jympa 16:15-17:15<br/>Anneli W</div> <div>Dans fusion 16:30-17:30<br/>Marie</div> <div>IW 16:45-17:45<br/>Maj</div> <div>Spin 17-18<br/>Hanne</div> <div>Jympa &amp; Jympa intensiv<br/>17:30-18:30<br/>Helena S &amp; Susanne</div> <div>Skivstång 17:30-18:30<br/>Hans</div> | MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

# 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 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-årsdagen, fram till 21-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.

**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<br>bind.tid 12 mån                        | Autogiro<br>utan bind.tid                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Träningskort</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>535 kr</b>                                                                                                                                             | <b>2 995 kr</b>                                      | <b>3 695 kr</b>                                      | <b>329 kr/mån</b>                                  | <b>439 kr/mån</b>                                  |
| Hela utbudet all öppen tid                                                                                                                                                                                                                                                       | 475 kr<br>Ungdom, senior, studerande                                                                                                                      | 2 345 kr<br>Ungdom, senior, studerande               | 2 995 kr<br>Ungdom, senior, studerande               | 259 kr/mån<br>Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år) | 389 kr/mån<br>Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år) |
| <b>Träningskort dag</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                           | <b>2 145 kr</b>                                      | <b>2 595 kr</b>                                      |                                                    |                                                    |
| Hela utbudet må-sö, fram till 16:00                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           | 1 795 kr<br>Ungdom, senior, studerande, arbetsökande | 2 145 kr<br>Ungdom, senior, studerande, arbetsökande |                                                    |                                                    |
| <b>Citygymkort</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |                                                      | <b>2 645 kr</b>                                      | <b>239 kr/mån</b>                                  |                                                    |
| Enbart Citygymmet all öppen tid                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           |                                                      | 2 145 kr<br>Ungdom, senior, studerande               | 179 kr/mån<br>Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år) |                                                    |
| <b>Löp tränings-kort</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           | <b>445 kr</b>                                        | <b>695 kr</b>                                        |                                                    |                                                    |
| Alla löpträningspass                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           | 345 kr<br>Ungdom, senior, studerande                 | 445 kr<br>Ungdom, senior, studerande                 |                                                    |                                                    |
| <b>Klippkort</b><br>10 ggr                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>995 kr</b><br>Giltigt 12 mån efter inköpsdatum                                                                                                         |                                                      |                                                      |                                                    |                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 825 kr<br>Ungdom, senior, studerande                                                                                                                      |                                                      |                                                      |                                                    |                                                    |
| <b>Engångsbiljett</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>125 kr</b>                                                                                                                                             |                                                      |                                                      |                                                    |                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 100 kr<br>Ungdom, senior, studerande                                                                                                                      |                                                      |                                                      |                                                    |                                                    |
| <b>Barn</b><br>(Familjejmpa)                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>245 kr/termin (engångsbiljett 75 kr)</b><br>Vuxen på Familj: enbart ett vuxenmedlemskap per familj behövs<br>Familjejympan är anpassad för barn 2-6 år |                                                      |                                                      |                                                    |                                                    |
| <b>Mamma</b><br>(Mamma Power)                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>345 kr/termin (engångsbiljett 125 kr)</b>                                                                                                              |                                                      |                                                      |                                                    |                                                    |
| <b>Spin Giro</b> (24 v.)                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>1 345 kr/säsong</b>                                                                                                                                    |                                                      |                                                      |                                                    |                                                    |
| <b>Sommarkort</b><br>(1/5-31/8 2022)                                                                                                                                                                                                                                             | <b>945 kr</b>                                                                                                                                             |                                                      |                                                      |                                                    |                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 795 kr<br>Ungdom, senior, studerande                                                                                                                      |                                                      |                                                      |                                                    |                                                    |
| <b>Träningskort Sverige:</b> 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. |                                                                                                                                                           |                                                      |                                                      |                                                    |                                                    |
| <b>Medlemsavgift:</b> 150 kr/kalenderår tillkommer på alla kort utom engångsbiljett.                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           |                                                      |                                                      |                                                    |                                                    |



# Schema

## våren 2022; 1

Gäller 10/1 - 27/3 2022

UPPDATERAD 2022-01-05



0300 - 148 90 [www.friskissvettis.se/kungsbacka](http://www.friskissvettis.se/kungsbacka)