27 mars – 31 maj 2023

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	**IW Play** 6:15-7:15 **CoreFlex soft** 8:30-9:30 Kerstin **Jympa soft** 10-11 Ulrika Mö **Plaza soft** 10:15-11:15 Carina **Spin** 12-13 Katarina S	**MorgonYoga** 6:45-7:45 Victoria F **Multifys soft** 9-10 Britta **Jympa soft** 10-11 Karin **Jympa** 12-13 Katarina N	**Jympa soft** 9-10 Annsan **Cirkelgym soft** 9:15-10:15 Lars P **Multifys skivstång soft** 10:15-11:15 Lars P **Spin** 11:30-12:30 Lars P	**Jympa** 8-9 Maggan **Jympa soft** 10-11 Karin **Mamma Power Play** 10-11 **Skivstång** 12-13 Anders	**Skivstång** 7:30-8:30 ViktoriaR **Dans soft** 9-10 Maggan **Cirkelgym soft** 9:15-10:15 Gunnar H **Jympa soft** 10-11 Britta **IW** 12-13 Kajsa	**Spin** 9-10 Maj **Skivstång** 9-10 Hanne **Yoga** 9-10 Annelie G **Jympa** 9:15-10:15 Olika ledare **IW** 9:30-10:30 Olika ledare **Cirkelgym** 9:30-10:30 Gunnar H **Dans Fusion Flow** 10-11 Hanne	**Skivstång** 9:30-10:30 Frida **Familjejympa** 9:30-10:30 Linda E **Löpning distans 90** 10-11:30 Michael & Hilda **Yoga Play** 10:30-11:30 **Jympa soft** 11-12 Lina B **Cirkelgym HIT** 11:15-12:15 Maj **Box** 14-15:15 Kambiz
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	**Power Hour soft** 16:30-17:30 Catrine **Skivstång** 16:45-17:45 Hanne **IW** 17-18 Lena **Spin soft** 17:15-18:15 Linda R **Cirkelgym** 17:15-18:15 Cissi **Jympa** 17:30-18:30 Camilla **TRX** 17:30-18:45 Christer **Skivstång intervall** 17:45-18:45 Erik **IW soft** 18-19 Amanda **Spin** 18:15-19:15 Susanne **Core bosuSpin** 18:30-20 Helena **Dans explode** 18:45-19:45 Linda T **IW Grand Prix** 19-20 Leif S **Plaza Styrka** 19-20 Viktoria R **Jympa** 19:15-20:15 Maggan **Spin 40** 19:15-20 Helena **Yoga soft** 19:15-20:15 Iréné	**IW** 16:30-17:30 Elisabet D **Skivstång** 16:30-17:30 Rullande **Jympa** 17-18 Emilia **Spin intervall watt** 17-18 Katarina **Multifys Skivstång** 17:30-18:30 Thomas **IW Intervall** 17:45-18:45 Maj **Dans Fusion** 18-19 Anna N & Marie **Spin** 18-19 Anneli W **Löpning soft** 18-19 Gunnar & Jeanette **Löpning distans 75** 18-19:15 Anneli **Cirkelgym** 18:15-19:15 Robert **Skivstång/Skivstång soft** 18:30-19:30 Pia/Erika **Coreflex soft** 19-20 Susanne **Spin soft** 19-20 Ulrika L **Yoga** 19-20 Leif E	**Skivstång intervall** 16:15-17:15 Pernilla **Spin** 16:30-17:30 Ulrika L **IW intervall** 17:15-18:15 Kajsa/Maj **Step** 17:15-18:15 Monica **Spin soft** 17:30-18:30 Axel **CirkelgymIW** 17:30-19 Tina **Jympa** 18-19 Victoria F **Börja jogga-kurs (v 15-22)** 18-19 Göran **Skivstång** 18:15-19:15 Frida **Cirkelgym** 18:30-19:30 Robert **Spin Intervall** 18:30-19:30 Jörgen **Plaza Styrka** 18:30-19:30 Lina S *Gästpass:* **Kettlebell** 19:15-20:15 Magnus	**Multifys soft** 16:30-17:30 Katarina S **IW** (musiktema) 16:45-17:45 Lina B **Step Explode** 17-18 Sofia W **Skivstång** 17-18 Viktoria R **Spin** 17:30-18:30 Marie R *Gästpass:* **Zumba Fitness** 17:30-18:30 Lotta **Plaza Cross** 17:45-18:45 Carina **IW soft** 17:45-18:45 Gunnar H **Löpning soft distans 75** 18-19:15 Jonas **Löpning Cross (v 15-22)** 18-19 Eva **SkivstångSpinSpurt** 18:15-19:45 Pia **Jympa** 18:30-19:30 Caroline **Yoga Energy** 18:30-19:45 Elisabeth K **Multifys Skivstång** 19-20 Terese **Cirkelgym** 19-20 Gunnar H **Spin Spurt 40** 19-19:45 Pia	**IW** 15:15-16:15 Amanda **Spin** 15:45-16:45 Hanne **Multifys soft** 16-17 Catrine **Skivstång softSpin soft** 16-17:30 Sophia L **IW** 16:45-17:45 Maj **Dans Fusion** 16:45-17:45 Marie M **Spin soft 40** 16:45-17:30 Sophia L **Jympa** 17-18 Helena/Susanne **Cirkelgym** 17:30-18:30 Tina	**Skivstång soft** 16-17 Erika	*Gästpass:* **Zumba Fitness** 15-16 Lotta **Multifys Skivstång** 16-17 Elisabet D **Jympa** 16:30-17:30 Annsan **IW soft** 16:45-17:45 Tina **Spin Grand Prix** 16:45-17:45 Hanne **Step** 17-18 Anna N **Coreflex soft** 17:30-18:30 Leif S **SkivstångIntervall** 18-19:15 Victoria F

VÅRENS VANDRINGAR är inplanerade:

- lördag 15 april Stättared
- lördag 13 maj Dranstugan

Mer information kommer när det närmar sig!

MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR

Priser & Kort 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 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.

Nu kan du även själv ta ut kvitto direkt vid webbköpet.

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**.

PRISER	1 mån	6 mån	12 mån	Autogiro bind.tid 12 mån	Autogiro utan bind.tid
Träningskort	**535 kr**	**3 145 kr**	**3 895 kr**	**329 kr/mån**	**439 kr/mån**
Hela utbudet all öppen tid	475 kr Ungdom, senior, studerande	2 495 kr Ungdom, senior, studerande	3 145 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)
Träningskort		**2 295 kr**	**2 745 kr**		
dag Hela utbudet må-sö, fram till 15:00		1 895 kr Ungdom, senior, studerande, arbetssökande	2 295 kr Ungdom, senior, studerande, arbetssökande		
Citygymskort			**2 795 kr**	**239 kr/mån**	
Enbart Citygymmet all öppen tid			2 295 kr Ungdom, senior, studerande	189 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)	
Löpträningskort Alla löpträningspass		**445 kr**	**695 kr**		
		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)	**345 kr**/termin Vuxen på Familj: enbart ett vuxenmedlemskap per familj behövs Familjejympan är anpassad för barn 2-6 år
Junior	**1 495 kr**/12 månader Gäller för träning på Kabelgatans gym tillsammans med målsman, samt på gruppträningspass utan redskap på egen hand
Mamma (Mamma Power)	**345 kr**/termin (engångsbiljett 125 kr)
Spin Giro (24 v.)	**1 445 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.

