

	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 Flow 10-11 Hanne	Skivstång 9:30-10:30 Frida Familiejympa 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
	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	
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	VÅRENS VANDRINGAR är inplanerade: - lördag 15 april Stättared - lördag 13 maj Dranstugan						

VÅRENS VANDRINGAR är inplanerade:

- lördag 15 april Stättared
- lördag 13 maj Dranstugan

Mer information kommer när det närmar sig!

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 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

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 aktuell 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.

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 dag		2 295 kr	2 745 kr		
Hela utbudet må-sö, fram till 15:00		1 895 kr Ungdom, senior, studerande, arbetssökande	2 295 kr Ungdom, senior, studerande, arbetssökande		
Citygymkort			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)	
Löptränings-kort		445 kr	695 kr		
Alla löpträningspass		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.					



Schema

våren 2023; 2

Gäller 27/3 - 31/5 2023

friskis

UPPDATERAD 2023-03-20

0300 - 148 90 www.friskissvettis.se/kungsbacka