



# Kort- och kortpriser fr o m 2023-01-01

Korttyp	Tid	Vuxen	Ungdom*
Medlemsavgift	Kalenderår	150 kr	100 kr
<b>Aktivitetskort: (Medlemsavgift krävs för samtliga aktivitetskort)</b>			
Träningskort autogiro	12 mån*	299 kr/mån	199 kr/mån
Träningskort	12 mån	3 400 kr	2 300 kr
Träningskort	6 mån	2 300 kr	1 500 kr
Träningskort	3 mån	1 800 kr	1 200 kr
<b>Träningskort dag autogiro</b>			
Träningskort dag	12 mån*	169 kr/mån	159 kr/mån
Träningskort dag	12 mån	1 900 kr	1 800 kr
Träningskort dag	6 mån	1 300 kr	1 200 kr
Träningskort dag	3 mån	900 kr	800 kr
<b>Gym autogiro</b>			
Gym	12 mån*	259 kr/mån	169 kr/mån
Gym	12 mån	2 900 kr	1 900 kr
Gym	6 mån	2 000 kr	1 400 kr
Gym	3 mån	1 500 kr	1 100 kr
<b>Gruppträning autogiro</b>			
Gruppträning	12 mån*	259 kr/mån	169 kr/mån
Gruppträning	12 mån	2 900 kr	1 900 kr
Gruppträning	6 mån	2 000 kr	1 400 kr
Gruppträning	3 mån	1 500 kr	1 100 kr
<b>Löpning</b>			
Enkeljympa kalenderhalvår	12 mån	800 kr	800 kr
Enkeljympa kalenderhalvår	6 mån	400 kr	400 kr
FaR-kort	3 mån	800 kr	800 kr
Sverigekortet	12 mån	5400 kr	
Familjejympa 2-6 år kalenderhalvår	6 mån		350 kr
Jympa soft/bas + Dans fusion 9-12 år	6 mån		550 kr
Seniorklubben	10 mån	1 200 kr	
<b>Engångsavg. med annat aktivitetskort el medlem annan Friskis-förening</b>			
		75 kr	75 kr
<b>Engångsavg. utan annat aktivitetskort</b>			
		100 kr	75 kr
<b>Engångsavg. Barn under 12 år, enkel, träna ute</b>			
		50 kr	50 kr
<b>Klippkort med annat aktivitetskort</b>			
		600 kr	600 kr
<b>Klippkort utan annat aktivitetskort</b>			
		900 kr	700 kr
<b>Klippkort med annat aktivitetskort el medlem annan Friskis-förening i Trestad</b>			
		500 kr	500 kr
<b>Prova på vecka alla aktiviteter</b>			
		150 kr	150 kr

## Kontaktuppgifter:

IF Friskis & Svettis Uddevalla

Kasenabbevägen 20

451 50 Uddevalla

0522-33520

<https://www.friskissvettis.se/uddevalla>

mailto: info@uddevalla.friskissvettis.se



<b>Medlemsavgift:</b>	Krävs för samtliga aktivitetskort och den är kalenderår 1/1–31/12.
<b>Träningskort:</b>	Hela vårt träningsutbud
<b>Träningskort dag:</b>	Alla aktiviteter fram till kl. 14.00 + gyminstruktion kvällstid och Träna Ute.
<b>Gym:</b>	Individuell träning i gym, Instruktion, Workshop
<b>Gruppträning:</b>	Alla gruppträningspass inkl. spin, Cirkelgym och Träna Ute
<b>Löpning:</b>	Alla löp-pass
<b>Enkeljympa:</b>	Jympapass för dig med intellektuell funktionsnedsättning.
<b>FaR-kort:</b>	Träning på recept, gäller hela vårt träningsutbud
<b>Familjejympa 2-6 år:</b>	Medföljande vuxen tränar/deltar gratis.
<b>Jympa soft/Dans fusion 9-12 år:</b>	Alla Jympa softpass + Dans fusion tillsammans med vuxen.
<b>Seniorklubben:</b>	Aktivitetskort gäller 10 månader HT & VT
<b>Prova på 1 vecka:</b>	Prova på vecka utan medlemskap.
<b>Sverigekortet:</b>	Gäller alla Friskis-föreningar i Sverige

**Engångsavgift med annat aktivitetskort el medlem i annan Friskis-förening:** Om man har t ex gymkort men vill prova jympa eller om man kan visa upp medlemskort från annan Friskis-förening.

**Engångsavgift utan aktivitetskort:** Om man inte har något giltigt aktivitetskort t ex gruppträning etc.

**Engångsavgift barn, enkel, träna ute:** För barn 2-15 år, Enkeljympa eller Träna Ute-passen.

**Klippkort med annat aktivitetskort/annat aktivitetskort i annan trestadsförening:** Om man har t ex gruppträning men vill gå på gymmet ibland alt. aktivitetskort i annan trestadsförening men tränar ibland på annan ort i Trestad.

**Klippkort utan annat aktivitetskort:** Om man inte har något aktivitetskort.

**\*Student- och ungdomsrabatt:** Alla studerande på högskola/universitet betalar ungdomspriser på våra aktivitetskort (dock ej på medlemsavgiften) mot uppvisande av giltigt intyg för heltidsstudier. Ungdom t o m 21 år.

### Autogiro

Önskar du betala ditt kort via autogiro erbjuder vi såklart detta. Bindningstid 12 månader fr o m datum för tecknandet. Därefter rullar autogiroret på och du har 1 månads uppsägningstid om du önskar avsluta det.

Ditt pris vid tecknandet är du garanterad i 12 månader, därefter kan en prisjustering ske utefter aktuell års-prislista. Önskar du säga upp ditt autogiro efter 12 månader gör du det genom att skicka/lämna in en uppsägning 30 dagar innan.

### Frysning av kort

Du får, utan att behöva uppge anledning, frysa ditt 12-månaders kort sammanlagt 1 månad under kortets giltighetstid. Du får frysa ditt 6-månaders kort sammanlagt 1 månad under giltighetstiden. Minsta intervall är 7 dagar. Frysningen gäller from det datum du anger, tiden läggs då till i slutet på ditt korts giltighetstid.

**Vid sjukdom, militärtjänstgöring eller liknande (tex studier på annan ort)** eller beordrad arbetsförflyttning kan aktivitetskortet frysas max 6 månader i följd. Intyg krävs. Medlemsavgiften går dock ej att frysa utan enbart aktivitetskortet. Frysning måste ske inom kortets giltighetstid. Vid frysning av kort, kontakta personal dagtid.

**Vid graviditet** kan kortet frysas en månad innan beräknad förlossning samt sex månader efter förlossning.

### Överlåtelse av träningskort

Överlåtelse av aktivitetskort kan ske vuxen till vuxen och ungdom till ungdom, medlemskort går ej att överlåta. Den som kortet överlättes till måste vara medlem.

### Förlust av kort

Har du förlorat kortet eller om det blivit så skadat att det inte fungerar så får du lösa ut ett nytt, kostnad 50 kr