

# Träningskort 2024

ESKILSTUNA & STRÄNGNÄS

	Vuxen	Pensionär & student	Ungdom 10-19 år
<b>TRÄNING ÅR</b> Autogiro bundet*	<b>339:-/mån</b>	<b>269:-/mån</b>	<b>229:-/mån</b>
<b>Autogiro utan bindningstid**</b>	<b>409:-/mån</b>	<b>329:-/mån</b>	<b>279:-/mån</b>
<b>Träning år</b> betala direkt	<b>3.795:-</b>	<b>2.995:-</b>	<b>2.495:-</b>
<b>Träning 1 mån</b> betala direkt	<b>499:-</b>	<b>399:-</b>	<b>349:-</b>
<b>Träning Sverige</b> Träna i hela landet	<b>499:-/mån</b> Betala direkt: 5.988:-	<b>399:-/mån</b> Betala direkt: 4.790:-	<b>399:-/mån</b> Betala direkt: 4.790:-
<b>Klippkort</b> Valfri träning 10 gånger***	<b>950:-</b>	<b>850:-</b>	<b>650:-</b>

\* En månads uppsägning efter bindningstidens slut. Inklusive avgift för autogiro 20:-/månad.

\*\* En månads uppsägning.

\*\*\* Gäller i 12 månader. Kan ej kombineras med övriga kort.

**Pensionär:** Ålderspensionär från dagen du fyller 65 år, samt sjukpensionär mot uppvisande av giltigt intyg.

**Student:** 100% omfattning. Styrks med godkänd studentlegitimation eller intyg från skola.

**Ungdom:** Unga mellan 10 och 12 år får endast träna tillsammans med målsman. Gäller gym och gruppträning med undantag för redskapspass som ej har benämningen soft. Längdkrav på Cirkelgym, Indoor walking och Spinning 150 cm. Du räknas som ungdom från den dagen du fyller 10 år tills den dag du fyller 20 år.

**Medlemsavgift  
150:-/kalenderår  
tillkommer.**

## Övriga träningskort & gyminstruktion

<b>Seniorklubben Eskilstuna</b>	<b>1.990:-</b>	Seniorklubben - Cirkel i sal och Stol & Styrka samt Cirkelgym. Alternativt 166:-/månad.
<b>Seniorklubben Strängnäs</b>	<b>995:-</b>	Seniorklubben - Stol & Styrka samt Cirkelgym. Gäller terminsvis i Strängnäs.
<b>Enkeljympa</b>	<b>990:-</b>	Enkeljympa vänder sig till personer med intellektuell funktionsnedsättning. Gäller terminsvis.
<b>Familjejympa &amp; Familjefys</b>	<b>150:-</b>	Endast medlemskap krävs och barnet får ett eget, kostnadsfritt, träningskort som ger rättighet till dessa pass. Medföljande vuxen behöver någon form av träningskort samt medlemskap.
<b>Gyminstruktion</b>	<b>200:-</b>	Bokas via appen "Mitt Friskis".

## Friskis smarta gym

<b>Startavgift</b>	<b>249:-</b>
<b>Autogiro utan bindningstid*</b>	<b>50:-/mån</b>

Friskis smarta gym kombineras alltid med ett träningskort (ej klippkort). Finns på Friskis Sveaplan. \* En månads uppsägning.

## Prova-på-träning

<b>Prova 2 veckor*</b>	<b>150:-</b>
<b>Engångsträning</b>	<b>125:-</b>

\* Gäller en gång per kalenderår. Medlemsavgift ingår i priset.

## Personlig tränare

<b>Engångstillfälle</b>	<b>765:-</b>
<b>5 tillfällen</b>	<b>3.575:-</b>
<b>10 tillfällen</b>	<b>6.820:-</b>

**Personlig tränare:**  
Stefan Björk, Eskilstuna  
Anna-Karin Harju, Strängnäs

**För bokning:** Fyll i kontaktformulär på hemsidan för att bli kontaktad.