

# 1 september – 27 oktober 2024

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	<b>IW soft Play</b> 6:15–7:15 <b>Coreflex soft</b> 8:30–9:30 Kerstin H <b>Multifys soft</b> 9–10 Britta <b>Jympa soft</b> 10–11 Ulrika M <b>Spin</b> 12–13 Anneli W	<b>Jympa</b> 8–9 Maggan <b>Jympa soft</b> 10–11 Karin <b>Jympa</b> 12–13 Katarina N	<b>MorgonYoga</b> 6:45–7:45 Victoria F <b>Jympa soft</b> 9–10 Annsan <b>Cirkelegym soft</b> 9–10 Gunnar <b>Coreflex soft</b> 10–11 Ulrika M <b>Spin</b> 12–13 Katarina S	<b>Multifys soft</b> 10–11 Katarina S <b>Mammapower</b> 11:30–12:30 Viktoria R <b>Skivstång</b> 12–13 Anders	<b>Skivstång</b> 7:30–8:30 Kerstin H/Helena/Pia <b>Dans soft</b> 9–10 Maggan <b>Cirkelegym soft</b> 9–10 Britta <b>Jympa soft</b> 10–11 Britta <b>IW</b> 12–13 Kajsa	<b>Spin</b> 9–10 Maj <b>Skivstång</b> 9–10 Hanne <b>Yoga</b> 9–10 Annelie G <b>CirkelegymIW</b> 9:15–10:45 Gunnar/Tina <b>Coreflex</b> 10–11 Hanne <b>Jympa</b> 10–11 Caroline	<b>Yinyoga</b> 9–10:15 Sophia <b>Löpning distans 90</b> 10–11:30 Hilda & Annelie Ö <b>Spin</b> 10–11 Hanne <b>Jympa soft</b> 10–11 Lina B <b>Skivstång</b> 10:30–11:30 Ebba <b>Familiejympa</b> 11:15–12:15 Cissi
	EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	<b>Split Bål</b> 16:30–17 Catrine <b>Multifys skivstång</b> 16:30–17:30 Elisabet D <b>Spin soft intervall</b> 16:45–17:45 Susanne <b>Multifys</b> 17–18 Catrine <b>IW</b> 17–18 Amanda <b>CirkelegymSpin</b> 17–18:30 Maj <b>Yoga</b> 17:15–18:15 Sophia <b>Skivstång soft</b> 17:30–18:30 Hans <b>Spin40</b> 17:45–18:30 Maj <b>Cirkelegym</b> 18–19 Thomas <b>Jympa intensiv</b> 18–19 Anton <b>IW spurt</b> 18–19 Lena <b>Yoga energy</b> 18:15–19:30 Elisabeth K <b>Spin Giro start v 40</b> 18:30–20 Ulrika L/Helena <b>Step explode</b> 18:30–19:30 Marie M <b>Jympa</b> 19–20 Jenny <b>IW soft intervall</b> 19–20 Leif <b>Plaza styrka</b> 19–20 Viktoria R <b>Skivstång</b> 19:30–20:30 Kristina	<b>Skivstång soft</b> 16:30–17:30 Lina B <b>IW soft</b> 16:45–17:45 Gunnar <b>Spin intervall watt</b> 17–18 Katarina <b>CoreBosuSpin</b> 17:15–18:45 Helena <b>Dans fusion</b> 17:30–18:30 Anna N <b>IW</b> 17:45–18:45 Anneli A <b>Jympa</b> 18–19 Emilia <b>Löpning soft</b> 18–19 Jeanette & Jonas <b>Spin 40</b> 18–18:45 Helena <b>CirkelegymIW</b> 18–19:30 Tina <b>Skivstång intervall</b> 18:30–19:45 Erik <b>Yoga softYinyoga</b> 18:30–19:45 Annelie G <b>Spin soft intervall</b> 18:45–19:45 Linda R <b>Cirkelegym HIT</b> 18:45–19:45 Maj <b>Coreflex soft</b> 19–20 Susanne/Leif	<b>Multifys skivstång</b> 16:30–17:30 Elisabet D <b>Spin</b> 16:30–17:30 Anneli W <b>Cirkelegym INTRO (v 36–39)</b> 17–18:15 Robert <b>IW intervall</b> 17:15–18:15 Kajsa <b>TRX</b> 17:30–18:45 Christer <b>Skivstång</b> 17:30–18:30 Viktoria R <b>Multifys</b> 17:30–18:30 Caroline <b>Spin soft</b> 17:30–18:30 Axel <b>Löpning distans 75</b> 18–19:15 Eva <b>Cirkelegym</b> 18:30–19:30 Robert <b>Jympa</b> 18:30–19:30 Anton/Viktoria F <b>Dans soft</b> 18:30–19:30 Maggan <b>Spin spurt</b> 18:30–19:30 Pia <b>Plaza styrka</b> 18:30–19:30 Lina S <b>Split Bål</b> 19:30–20 Pia	<b>Split Ben</b> 16:30–17 Catrine <b>Enkeljympa</b> 16:30–17:30 Karin <b>Spin soft</b> 16:45–17:45 Ulrika L <b>Split Överkropp</b> 17–17:30 Catrine <b>Jympa</b> 17:30–18:30 Helena <b>Temapass: Zumba Fitness</b> 17:30–18:30 Lotta J <b>Yoga</b> 17:30–18:30 Shirley <b>IW soft</b> 17:30–18:30 Anneli A <b>Spin</b> 17:45–18:45 Marie R <b>CirkelegymSpin</b> 18–19:30 Thomas <b>Löpning 0–8 km på 8 veckor</b> 18–19 Göran <b>Skivstång intervall</b> 18:30–19:45 Ebba <b>Coreflex</b> 18:30–19:30 Linda T <b>Spin 40</b> 18:45–19:30 Thomas <b>Plaza styrka</b> 19–20 Lina S	<b>Multifys soft</b> 15–16 Catrine <b>Spin</b> 15:45–16:45 Hanne <b>Skivstång softSpin soft</b> 16–17:30 Sophia <b>Jympa soft</b> 16:15–17:15 Susanne <b>Dans fusion</b> 16:45–17:45 Marie M <b>IW</b> 16:45–17:45 Maj <b>Spin soft 40</b> 16:45–17:30 Sophia <b>Jympa</b> 17:15–18:15 Viktoria F	<b>Temapass: Kettlebell</b> 10:30–11:30 Magnus <b>Skivstång soft</b> 11–12 Lina B <b>Split Ben</b> 15:30–16 Terese <b>Split Överkropp</b> 16–16:30 Terese <b>Yinyoga</b> 15:30–16:45 Sophia <b>OBS udda veckor: v 37, 39, 41, 43, 45, 47 &amp; 49</b>

**HÖSTENS VANDRINGAR:**

- lördag 7 september alt.
- söndag 8 september
- lördag 19 oktober

Mer information kommer när det närmar sig!

# Priser & Kort

## 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

Numera är alla våra ordinarie, lokala autogirolösningar utan bindningstid. Det enda du förbinder dig till är en uppsägningstid på två månader.

Träningskort Sverige Autogiro är dock bundet i 12 månader. Vissa kampanj- och abonnemang kan också ha bindningstid, vilket då framgår av de specifika kampanjvillkoren.

Autogiro sägs upp skriftligen.

## 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.

**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 utan bind.tid
<b>Träningskort</b>	<b>599 kr</b>	<b>3 619 kr</b>	<b>4 479 kr</b>	<b>375 kr/mån</b>
Hela utbudet all öppen tid	549 kr Ungdom, senior, studerande	2 879 kr Ungdom, senior, studerande	3 599 kr Ungdom, senior, studerande	299 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)
<b>Träningskort dag</b>		<b>2 699 kr</b>	<b>3 299 kr</b>	
Hela utbudet må-sö, fram till 15:00		2 199 kr Ungdom, senior, studerande, arbetsökande	2 699 kr Ungdom, senior, studerande, arbetsökande	
<b>Citygymkort</b>			<b>3 219 kr</b>	<b>269 kr/mån</b>
Enbart Citygymmet all öppen tid			2 649 kr Ungdom, senior, studerande	219 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)
<b>Löpträningkort</b>		<b>445 kr</b>	<b>695 kr</b>	
Alla löpträningspass		345 kr Ungdom, senior, studerande	445 kr Ungdom, senior, studerande	
<b>Träningskort Sverige</b>			<b>5 988 kr</b>	<b>499 kr/mån BUNDET 12 MÅN</b>
Alla Friskisföreningar i landet underbemannade öppettider			4 790 kr Ungdom, senior, studerande	399 kr/mån BUNDET 12 MÅN Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)
<b>Klippkort</b> 10 ggr	<b>995 kr</b>	Giltigt 12 mån efter inköpsdatum		
	825 kr	Ungdom, senior, studerande		
<b>Klippkort</b> 20 ggr	<b>1 750 kr</b>	Giltigt 12 mån efter inköpsdatum		
<b>Engångsbiljett</b>	<b>125 kr</b>			
	100 kr	Ungdom, senior, studerande		
<b>Barn</b> (Familjeympa)	<b>399 kr/termin</b>	Vuxen på Familj: enbart ett vuxenmedlemskap per familj behövs Familjeympan är anpassad för barn 2-6 år		
<b>Junior</b>	<b>1 699 kr/12 månader</b>	Gäller för träning på Kabelgatans gym tillsammans med målsman, samt på gruppträningspass utan redskap på egen hand		
<b>Mamma</b> (Mamma Power)	<b>449 kr/termin (engångsbiljett 125 kr)</b>			
<b>Medlemsavgift:</b> 150 kr/kalenderår tillkommer på alla kort utom engångsbiljett.				



# Schema

## hösten 2024; 1

Gäller 1/9 - 27/10 2024



UPPDATERAD 2024-07-17

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