

6 januari - 30 mars 2025

| | MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|---------|---|---|---|---|--|--|---|
| DAGPASS | IW Play 6:15-7:15 Coreflex soft 8:30-9:30 Kerstin Multifys soft 9-10 Britta Jympa soft 10-11 Ulrika M Spin 12-13 Anneli W | Jympa 8-9 Maggan Cirkelegym soft 9-10 Britta Yoga soft 9:30-10:30 Annelie G Jympa soft 10-11 Britta Multifys skivstång 45 12-12:45 Thomas | MorgonYoga 6:45-7:45 Victoria F Jympa soft 9-10 Annsan Cirkelegym soft 9-10 Gunnar Coreflex soft 10:30-11:30 Ulrika M Spin 12-13 Linda R | Multifys soft 10-11 Britta Mammapower 11:30-12:30 Viktoria R Skivstång 12-13 Anders | Skivstång 7:30-8:30 Kerstin/Helena/Pia Dans soft 9-10 Maggan Cirkelegym soft 9-10 Gunnar Jympa soft 10-11 Karin Plaza soft 10-11 Anna J O IW 12-13 Kajsa | Spin 9-10 Maj Skivstång 9-10 Hanne CirkelegymIW 9:15-10:45 Gunnar/Tina Coreflex 10-11 Hanne Multifys 10-11 Maj <i>Tempass: Kettlebell</i> 10:15-11:15 Magnus Skivstång soft 11-12 Lina B | Skivstång 9:30-10:30 Pia Yoga Energy 9:30-10:30 Victoria F Löpning distans 90 10-11:30 Hilda & Annelie Ö Jympa soft 10-11 Lina B <i>Tempass: Zumba Fitness</i> 10:30-11:30 Lotta J Spin intervall 10:30-11:30 Hanne |
| | EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS | Split Bål 16:30-17 Catrine Spin soft intervall 16:45-17:45 Susanne Multifys 17-18 Catrine IW 17-18 Amanda CirkelegymSpin 17-18:30 Maj Skivstång soft 17:15-18:15 Hans Yoga soft 17:30-18:30 Elisabeth K Spin40 17:45-18:30 Maj Cirkelegym 18-19 Cissi Jympa intensiv 18-19 Anton IW 18-19 Lena Step basic 18:15-19:15 Marie M Spin Giro 18:30-20 Ulrika L/Helena Jympa 19-20 Katarina N IW soft intervall 19-20 Leif Plaza styrka 19-20 Viktoria R Skivstång 19:15-20:15 Kristina | Skivstång soft 16:30-17:30 Lina B IW soft 16:45-17:45 Gunnar Spin intervall watt 17-18 Marie R CoreBosuSpin 17:15-18:45 Helena Dans fusion 17:30-18:30 Anna N IW 17:45-18:45 Anneli A Jympa 18-19 Emilia Löpning soft start vecka 3 18-19 Jeanette & Eva Spin 40 18-18:45 Helena CirkelegymIW 18-19:30 Tina Skivstång 18:30-19:30 Erik Yoga 18:30-19:30 Annelie G Spin soft intervall 18:45-19:45 Linda R Cirkelegym HIT 18:45-19:45 Maj Coreflex soft 19-20 Susanne/Leif Plaza styrka 19-20 Lina S/Anna J O | Multifys skivstång 16:30-17:30 Elisabet D Spin 16:30-17:30 Anneli W Yinyoga 16:30-17:30 Annelie G IW intervall 17:15-18:15 Kajsa Skivstång 17:30-18:30 Viktoria R Split Ben 17:30-18 Catrine Spin soft 17:30-18:30 Axel Split Bål 18-18:30 Pia Split Överkropp 18-18:30 Catrine Cirkelegym 18:30-19:30 Robert Jympa 18:30-19:30 Anton/Viktoria F Dans soft 18:30-19:30 Maggan Spin 18:30-19:30 Pia Plaza styrka 18:30-19:30 Lina S | Skivstång 16:30-17:30 Pia/Viktoria/Hanne Enkeljympa 16:30-17:30 Karin Spin 16:45-17:45 Anneli W/Maj Jympa 17:30-18:30 Helena <i>Tempass: Zumba Fitness</i> 17:30-18:30 Lotta J Yoga 17:30-18:30 Shirley IW soft 17:30-18:30 Anneli A Spin soft 17:45-18:45 Ulrika L CirkelegymSpin 18-19:30 Thomas Löpning soft start vecka 6 18-19 Göran & Jonas/Michael Skivstång intervall 18:30-19:45 Ebba Coreflex miniband 18:30-19:30 Linda T Spin 40 18:45-19:30 Thomas | Multifys soft 15-16 Catrine Spin 15:45-16:45 Hanne Skivstång softSpin soft intervall 16-17:30 Sophia Jympa soft 16:15-17:15 Susanne Dans fusion 16:45-17:45 Marie M IW 16:45-17:45 Maj Spin soft intervall 40 16:45-17:30 Sophia Jympa 17:15-18:15 Viktoria F | Split Bål 15:30-16 Terese Yinyoga 15:30-16:45 Sophia |

Alla salar är dina!
 Du vet väl om att du har tillgång till alla lediga salar? Och att vi gärna drar igång ett digitalt pass när det passar dig i Lilla salen, IW- eller Spin-salen? Vi har många att välja på; säg till i Medlemsservice så hjälper de dig.

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

Från och med nu är **alla våra lokala autogirolösningar bindningsfria**. Gäller både Träningskort för all träning all öppen tid på båda anläggningarna och för Citygymkortet. Du startar när du vill och fortsätter så länge det passar. Det enda du förbinder dig till är en uppsägningstid på 2 månader. Autogiro sägs upp skriftligen. Träningskort Sverige har en bindningstid på 12 månader.

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 |
|--|--|--|--|---|
| Träningskort | 599 kr | 3 619 kr | 4 479 kr | 375 kr/mån |
| 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) |
| Träningskort dag | | 2 699 kr | 3 299 kr | |
| Hela utbudet må-sö, fram till 15:00 | | 2 199 kr Ungdom, senior, studerande, arbetsökande | 2 699 kr Ungdom, senior, studerande, arbetsökande | |
| Citygymkort | | | 3 219 kr | 269 kr/mån |
| Enbart Citygymmet all öppen tid | | | 2 649 kr Ungdom, senior, studerande | 219 kr/mån Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år) |
| Löpträningkort | | 445 kr | 695 kr | |
| Alla löpträningspass | | 345 kr Ungdom, senior, studerande | 445 kr Ungdom, senior, studerande | |
| Träningskort Sverige | | | 5 988 kr | 499 kr/mån BUNDET 12 MÅN |
| 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) |
| 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) | 399 kr/termin | Vuxen på Familj: enbart ett vuxenmedlemskap per familj behövs Familjejympan är anpassad för barn 2-6 år | | |
| Junior | 1 699 kr/12 månader | Gäller för träning på Kabelgatans gym tillsammans med målsman, samt på gruppträningspass utan redskap på egen hand | | |
| Mamma (Mamma Power) | 449 kr/termin (engångsbiljett 125 kr) | | | |
| Medlemsavgift: 150 kr/kalenderår tillkommer på alla kort utom engångsbiljett. | | | | |



Schema

våren 2025; 1

Gäller 6/1 - 30/3 2025



UPPDATERAD 2025-01-09

0300 - 148 90 www.friskisgvettis.se/kungsbacka