

Träningskort 2023

ESKILSTUNA & STRÄNGNÄS

	Vuxen	Pensionär & student	Ungdom 10-19 år
TRÄNING ÅR Autogiro bundet*	312:-/mån	253:-/mån	224:-/mån
Autogiro utan bindningstid**	399:-/mån	349:-/mån	299:-/mån
Träning år betala direkt	3.495:-	2.795:-	2.445:-
Träning 6 mån betala direkt	2.495:-	1.995:-	1.745:-
Träning 1 mån betala direkt	499:-	399:-	349:-

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

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 det år du fyller 10 tills den dag du fyller 20 år. I Strängnäs får du som ungdom träna kl 05-22.

Medlemsavgift
150:-/kalenderår
tillkommer.

Klippkort

Klippkort 15 klipp Vuxen	1.280:-	Valfri träning 15 gånger (gäller i 18 månader). Kan ej kombineras med övriga kort. Medlemskap krävs.
Klippkort 15 klipp Ungdom/student/pensionär	1.120:-	Valfri träning 15 gånger (gäller i 18 månader). Kan ej kombineras med övriga kort. Medlemskap krävs. Legitimation eller studentintyg krävs.

I Strängnäs gäller inpassering med klippkort kl 05-22.

Övriga träningskort & gyminstruktion

Seniorklubben Styrka	995:-	Seniorklubben - Cirkel och Stol & Styrka. Gäller terminsvis i Eskilstuna.
Seniorklubben Cirkelgym	995:-	Seniorklubben - Cirkelgym. Gäller terminsvis i Eskilstuna.
Seniorklubben Strängnäs	995:-	Seniorklubben - Stol & Styrka samt Cirkelgym. Gäller terminsvis i Strängnäs.
Enkeljympa	450:-	Enkeljympa vänder sig till personer med intellektuell funktionsnedsättning. Gäller terminsvis.
Familjejympa & Familjefys	150:-	Endast medlemskap krävs. Ett Famlje-kort adderas på barnets profil vid köp av medlemskap. Medföljande vuxen behöver någon form av träningskort samt medlemskap.
Gyminstruktion	200:-	Bokas via appen "Mitt Friskis".
Träning Sverige	5.400:-	För dig som vill träna på Friskis i hela Sverige.

Prova-på-träning

Prova 2 veckor*	150:-
Engångsträning	110:-

Personlig tränare

Engångstillfälle	695:-
5 tillfällen	3.250:-
10 tillfällen	6.200:-

Personlig tränare:
Stefan Björk, Eskilstuna
Anna-Karin Harju, Strängnäs
För bokning: Fyll i kontaktformulär på hemsidan för att bli kontaktad.

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