

# 31 mars - 31 maj 2025

|         | MÅNDAG  | TISDAG  | ONSDAG  | TORSDAG  | FREDAG   | LÖRDAG  | SÖNDAG   |
|---------|---|---|---|--|--|---|--|
| DAGPASS | <b>IW Play</b><br>6:15-7:15<br><b>Coreflex soft</b><br>8:30-9:30 Kerstin<br><b>Multifys soft</b><br>9-10 Britta<br><b>Jympa soft</b><br>10-11 Ulrika M<br><b>Spin</b><br>12-13 Anneli W | <b>Jympa</b><br>8-9 Maggan<br><b>Cirkelgym soft</b><br>9-10 Britta<br><b>Yoga soft</b><br>9:30-10:30 Annelie G<br><b>Jympa soft</b><br>10-11 Britta<br><b>IW soft intervall</b><br>11:30-12:30 Lena<br><b>Multifys skivstång 45</b><br>12-12:45 Thomas  | <b>MorgonYoga</b><br>6:45-7:45 Victoria F<br><b>Cirkelgym soft</b><br>9-10 Gunnar<br><b>Jympa soft</b><br>10-11 Ulrika M<br><b>Spin</b><br>12-13 Linda R  | <b>Multifys soft</b><br>10-11 Britta<br><b>Mammapower</b><br>11:30-12:30 Viktoria R<br><b>Skivstång</b><br>12-13 Anders  | <b>Skivstång Play</b><br>7:30-8:30<br><b>Dans soft</b><br>9-10 Maggan<br><b>Cirkelgym soft</b><br>9-10 Gunnar<br><b>Jympa soft</b><br>10-11 Karin<br><b>Plaza soft</b><br>10-11 Anna J O<br><b>IW</b><br>12-13 Kajsa   | <b>Spin</b><br>9-10 Maj<br><b>Skivstång</b><br>9-10 Hanne<br><b>CirkelgymIW</b><br>9:15-10:45 Gunnar/Tina<br><b>Coreflex</b><br>10-11 Hanne<br><b>Multifys</b><br>10-11 Maj   | <b>Skivstång</b><br>9:30-10:30 Pia<br><b>Löpning distans 90</b><br>10-11:30 Hilda & Annelie Ö<br><b>Jympa soft</b><br>10-11 Lina B<br><b>Spin intervall</b><br>10:30-11:30 Hanne |
|         | EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS  | <b>Split Bål</b><br>16:30-17 Catrine<br><b>Spin soft intervall</b><br>16:45-17:45 Susanne<br><b>Multifys</b><br>17-18 Catrine<br><b>IW intervall</b><br>17-18 Elisabet D<br><b>CirkelgymSpin</b><br>17-18:30 Maj<br><b>Skivstång soft</b><br>17:15-18:15 Hans<br><b>Yoga soft</b><br>17:30-18:30 Elisabeth K<br><b>Spin40</b><br>17:45-18:30 Maj<br><b>Cirkelgym</b><br>18-19 Cissi<br><b>Jympa intensiv</b><br>18-19 Anton<br><b>IW</b><br>18-19 Amanda<br><b>Step basic</b><br>18:15-19:15 Marie M<br><b>IW soft intervall</b><br>19-20 Leif<br><b>Plaza styrka</b><br>19-20 Viktoria R<br><b>Skivstång</b><br>19:15-20:15 Kristina | <b>Skivstång soft</b><br>16:30-17:30 Lina B<br><b>IW soft</b><br>16:45-17:45 Gunnar<br><b>Spin intervall watt</b><br>17-18 Marie R<br><b>CoreBosuSpin</b><br>17:15-18:45 Helena<br><b>Dans fusion</b><br>17:30-18:30 Anna N<br><b>IW</b><br>17:45-18:45 Anneli A<br><b>Jympa</b><br>18-19 Emilia<br><b>Löpning soft</b><br>18-19 Jeanette & Eva<br><b>Spin 40</b><br>18-18:45 Helena<br><b>Yoga</b><br>18-19 Elisabeth K/Shirley<br><b>CirkelgymIW</b><br>18-19:30 Tina<br><b>Skivstång</b><br>18:30-19:30 Erik<br><b>Cirkelgym HIT</b><br>18:45-19:45 Maj<br><b>Plaza styrka</b><br>19-20 Anna J O<br><b>Coreflex soft</b><br>19-20 Susanne/Leif | <b>Spin</b><br>16:30-17:30 Anneli W<br><b>Split Överkropp</b><br>17-17:30 Catrine<br><b>IW intervall</b><br>17:15-18:15 Kajsa<br><b>Split Ben</b><br>17:30-18 Catrine<br><b>Skivstång</b><br>17:30-18:30 Viktoria R<br><b>Spin soft</b><br>17:30-18:30 Axel<br><b>Split Bål</b><br>18-18:30 Pia<br><b>IW soft</b><br>18:15-19:15 Hans<br><b>Cirkelgym</b><br>18:30-19:30 Robert<br><b>Jympa</b><br>18:30-19:30 Anton/Viktoria F<br><b>Spin</b><br>18:30-19:30 Pia<br><b>Plaza styrka</b><br>18:30-19:30 Lina S | <b>Skivstång</b><br>16:30-17:30 Hanne/Pia<br><b>Enkeljympa</b><br>16:30-17:30 Karin<br><b>Jympa</b><br>17:15-18:15 Helena<br><b>Temapass: Zumba Fitness</b><br>17:30-18:30 Lotta J<br><b>Yoga</b><br>17:30-18:30 Shirley<br><b>IW soft</b><br>17:30-18:30 Anneli A<br><b>Spin Soft</b><br>17:45-18:45 Ulrika L<br><b>CirkelgymSpin</b><br>18-19:30 Thomas<br><b>Löpning soft: "Från 0 till 10 km på 11 veckor"</b><br>18-19 Göran & Jonas/Michael<br><b>Skivstång intervall</b><br>18:30-19:45 Ebba<br><b>Coreflex miniband</b><br>18:30-19:30 Linda T<br><b>Spin 40</b><br>18:45-19:30 Thomas | <b>Spin</b><br>15:45-16:45 Hanne<br><b>Skivstång softSpin soft Intervall</b><br>16-17:30 Sophia<br><b>Jympa soft</b><br>16:15-17:15 Susanne<br><b>Dans fusion</b><br>16:45-17:45 Marie M<br><b>IW</b><br>16:45-17:45 Maj<br><b>Spin soft 40 intervall</b><br>16:45-17:30 Sophia<br><b>Jympa</b><br>17:15-18:15 Viktoria F | <b>Split Bål</b><br>15-15:30 Terese<br><b>Yinyoga</b><br>15:45-17 Sophia   |

**VÅRENS VANDRINGAR** är inplanerade:

- lördag 5 april Djursjöleden, Bunketorp
- lördag 17 maj Vildmarksleden, Härkeshult

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

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.

**Studierande** = studierande 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<br>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<br>Ungdom, senior, studerande         | 2 879 kr<br>Ungdom, senior, studerande   | 3 599 kr<br>Ungdom, senior, studerande               | 299 kr/mån<br>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<br>Ungdom, senior, studerande, arbetsökande   | 2 699 kr<br>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<br>Ungdom, senior, studerande               | 219 kr/mån<br>Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år)                  |
| <b>Löpträningkort</b>  |  | <b>445 kr</b>  | <b>695 kr</b>  |   |
| Alla löpträningspass   |  | 345 kr<br>Ungdom, senior, studerande   | 445 kr<br>Ungdom, senior, studerande                 |   |
| <b>Träningskort Sverige</b>  |  |  | <b>5 988 kr</b>                                      | <b>499 kr/mån<br/>BUNDET 12 MÅN</b>                                 |
| Alla Friskisföreningar i landet underbemannade öppettider                            |  |  | 4 790 kr<br>Ungdom, senior, studerande               | 399 kr/mån<br>BUNDET 12 MÅN<br>Ungdom, senior (enbart fr o m 65 år) |
| <b>Klippkort</b><br>10 ggr   | <b>995 kr</b>                                | Giltigt 12 mån efter inköpsdatum   |  |   |
|  | 825 kr                                       | Ungdom, senior, studerande   |  |   |
| <b>Klippkort</b><br>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><br>(Familjejympa)  | <b>399 kr/termin</b>                         | Vuxen på Familj: enbart ett vuxenmedlemskap per familj behövs<br>Familjejympan 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><br>(Mamma Power)  | <b>449 kr/termin (engångsbiljett 125 kr)</b> |  |  |   |
| <b>Medlemsavgift:</b> 150 kr/kalenderår tillkommer på alla kort utom engångsbiljett. |  |  |  |   |



# Schema

## våren 2025; 2

Gäller 31/3 - 31/5 2025



UPPDATERAD 2025-03-26

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