

1 september – 2 november 2025

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
DAGPASS	IW Play 6:15–7:15 Multifys soft 9–10 Britta Jympa soft 10–11 Ulrika M Cirkelegym soft 10–11 Britta Spin 12–13 Olika ledare	Jympa 7:30–8:30 Helena Yoga soft 9:30–10:30 Anneli G Jympa soft 10–11 Britta IW soft intervall 12–13 Lena	MorgonYoga 6:45–7:45 Victoria F Skivstång soft 6:45–7:45 Erika CoreFlex soft 8:30–9:30 Leif Cirkelegym soft 9–10 Gunnar Jympa soft 9:30–10:30 Annsan Step basic 12–13 Marina	Jympa 8–9 Maggan CoreFlex soft 9–10 Kerstin Multifys soft 10–11 Britta Skivstång 12–13 Anders	Dans soft 9–10 Maggan Cirkelegym soft 9–10 Gunnar Plaza soft 10–11 Anna JO Jympa soft 10–11 Karin IW 12–13 Kajsa	Jympa 9–10 Katarina N Skivstång 9–10 Hanne Yoga 9–10 Anneli G CoreFlex 10–11 Hanne Spin 10–11 Maj Knatteklubben 10–11 My, Tilda & Wilma	Skivstång 9:30–10:30 Pia Yoga/YinYoga 9:30–10:30 Sophia/Victoria F/Anneli G Löpning distans/trail 90 10–11:30 Anneli Ö & Hilda Jympa soft 10–11 Lina B Spin intervall 10:30–11:30 Hanne
	Split Bål 16:30–17 Catrine Skivstång 16:30–17:30 Helena/ Anders/Pia Spin 16:45–17:45 Hanne Multifys 17–18 Catrine IW intervall 17:15–18:15 Elisabet D Yoga soft 17:30–18:30 Elisabeth K Skivstång softIWSoft 17:30–19 Hans Spin intervall watt 17:45–18:45 Marie R Jympa intensiv 18–19 Anton Cirkelegym 18–19 Gunnar Step basic 18:15–19:15 Marie M CoreFlex soft 19–20 Susanne Plaza styrka 19–20 Anna JO IW soft intervall 19–20 Gunnar	Skivstång soft 16:30–17:30 Lina B Spin soft intervall 17–18 Susanne Cirkelegym HIT 17–18 Maj Dans fusion 17:30–18:30 Anna N Jympa 17:30–18:30 Maggan IW soft 17:30–18:30 Anneli A TRX 18–19 Christer Löpning soft 18–19 Jeanette & Eva Spin 18–19 Axel CirkelegymIW 18–19:30 Tina Multifys Skivstång 18:30–19:30 Thomas CoreFlex miniband 18:30–19:30 Linda T HYROX Cirkel 19:30–20:30 Leif	Split Ben 16:30–17 Catrine CoreBosuSpin 16:45–18:15 Helena Cirkelegym Intro (v 36–39) 17–18:15 Robert IW intervall 17–18 Kajsa Split Överkropp 17–17:30 Catrine Jympa 17:30–18:30 Emilia Spin40 17:30–18:15 Helena Multifys Skivstång 17:30–18:30 Elisabet D Yoga 17:30–18:30 Olika former av Yogapass, såväl egna som några gästande – ej alla veckor – håll utkik i bokningen! IW 18–19 Tina Spin Giro (FTP-test v 36 & 37, därefter Giro-pass) 18:15–19:45 Ulrika L Temapass: Zumba Fitness 18:30–19:30 Lotta Cirkelegym 18:30–19:30 Robert Multifys 18:30–19:30 Maj	EnkelJympa 16:30–17:30 Karin IW soft 16:30–17:30 Lina Spin 16:45–17:45 Thomas Dans fusion 17–18 Anna N HYROX Cirkel 17:30–18:30 Anna JO & Amanda IW 17:30–18:30 Anneli A Spin intervall 17:45–18:45 Cissi SkivstångSpin 18–19:30 Pia Löpning: 0–8 km på 9 veckor 18–19 Göran & Jonas Yoga 18–19 Shirley Jympa 18:30–19:30 Jenny Spin 40 18:45–19:30 Pia Skivstång 18:45–19:45 Erik	Spin 16–17 Hanne Skivstång soft 16–17 Sophia Jympa soft 16:15–17:15 Susanne IW 16:30–17:30 Maj Step basic 17–18 Marie M Spin soft intervall 17–18 Sophia Jympa 17:15–18:15 Victoria F	YinYoga 15:45–17 Sophia IW intervall 16–17 Erika Multifys Skivstång 16:15–17:15 Elisabet D Jympa 17:30–18:30 Caroline Skivstång intervall 17:30–18:45 Terese	HÖSTENS VANDRINGAR är inplanerade: • lördag 20 september i närheten av Tjolöholm, startpunkt Tjolöholms gård (Köttbutiken) • lördag 25 oktober Hallandsleden Äskhult – Fjärås Bräcken (Naturum) Mer information kommer när datumen närmar sig! Vi samlas dock alltid 10.30 på Kabelgatan.
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS						Du vet väl om att du har tillgång till alla våra lediga salar inklusive redskap? Och att vi gärna drar igång ett digitalt pass när det passar dig i Lilla salen, IW- eller Spin-salen? Säg till i Medlemsservice så hjälper vi 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 aktuellt studieintyg där studietakten framgår.

Senior = Fr o m 65-årsdagen. Även sjukpensionär 100% mot uppvisande av Försäkringskassans intyg.

85+ = Fr o m 85-årsdagen erhålls 50% på ordinarie vuxenpris på våra lokala årskort: Träning År, Träning År dag, Citygymkort År

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, stude- rande, arbetssökande	2 699 kr Ungdom, senior, stude- rande, arbetssökande	
Citygymskort			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)
Löpträningskort		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 unde rbemannade öppetider			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 (Knatteklubben)	395 kr/termin Knatteklubben är anpassad för barn 4-6 år			
Junior	1 699 kr/12 månader Gäller för träning på Kabelgatans gym tillsammans med målsman, samt på gruppträningspass utan redskap på egen hand			
Medlemsavgift: Gäller per kalenderår och tillkommer på alla kort utom engångsbiljett. 2025: 150 kr, 2026: 200 kr.				



Schema

hösten 2025; 1

Gäller 1/9 - 2/11 2025



UPPDATERAD 2025-09-03

0300 - 148 90 www.friskissvettis.se/kungsbacka