

SCHEMA 31 augusti - 31 december 2009

Reducerat schema 18 - 31 december 2009

Med reservation för ändringar.

Måndag

12.00	Bas	Helena L, Stora
16.30	Medel	Linda, Stora
16.45	Skivstång/spin, 90 min,	Mikael, Lilla
17.30	Rygg/bas	Petra N, Stora
17.30	Skivstång kond, 75 min,	Malin, Lilla
18.30	Medel	Katarina, Stora
18.30	Spin puls	Kristian, Spinsalen
18.45	Yoga 1	Elna, Lilla
19.30	Station/medel, 75 min,	Pernilla & Kicky, Stora
19.30	Spin/bas	Rolf, Spinsalen
19.45	Aerobic 1	Jenny A, Lilla
20.00	Innebandy	Magnus, Österäng

Tisdag

10.00	Mamma/barn	Jennie D, Stora
15.30	Skivstång kond, 75 min,	Fidde, Lilla
16.30	Medel	Ronja, Stora
17.00	Aerobic 1	Madde, Lilla
17.00	Spin/intro	Mange, Spinsalen
17.15	Spin/bas	Mange, Spinsalen
17.30	Bas	Pia, Stora
18.00	Start	Lillan, Lilla
18.00	Puls/medel	Anna, Degeberga
18.30	Puls/medel	Petra B-L, Stora
18.30	Spin/medel	Linda, Spinsalen
19.00	Ki balans	Iréne, Lilla
19.30	Afro Dans	Lena, Stora
20.00	Ki box 1	Sofie, Lilla

Onsdag

10.30	Start/Senior	Kicky/Pernilla, Stora
12.00	Medel	Helené, Stora
16.30	Bas	Bodil, Stora
17.00	Spin/medel	Anna, Spinsalen
17.30	Jogging bas/medel, Anna-Mia/Kamilla	
17.30	Medel	Kicky, Stora
18.00	Skivstång kond, 75 min,	Erika, Lilla
18.15	Spin/bas	Ulrika, Spinsalen
18.30	Station/medel 75 min,	Lars & Johan, St
19.15	Core Bosu	Sanne, Lilla
19.15	Spin/puls	Elin, Spinsalen

Torsdag

07.00	Yoga 1	Iréne, Lilla
12.00	Skivstång kond 60 min,	Fidde, Lilla
16.30	Medel	Ronja, Stora
17.00	Core	Malin, Lilla
17.15	Spin/intro	Mange, Spinsalen
17.30	Spin/bas	Mange, Spinsalen
17.30	Puls/medel	Pernilla, Stora
18.00	Medel	Helené/Helena J-R, Degeberga
18.00	Step	Jenny K, Lilla
18.30	Danspass	Joanna, Stora
18.45	Spin/medel 60 min,	Kristian, Spinsalen
19.00	Medel/bas	Rullande, Åhus
19.15	Ki box 1	Helena L, Lilla
19.30	Medel	Elna, Stora

Freitag

12.00	Puls/medel	Petra B-L, Stora
12.00	Spin/medel	Mikael, Spinsalen
14.30	Start/Senior	Lars, Stora
17.00	Aerobic 1	Jenny A, Lilla
17.00	Medel	Linda, Stora
17.00	Spin/medel	Anna, Spinsalen

Lördag

10.00	Familj	Jennie L/Jennie P, St
10.15	Spin/medel	Annica, Spinsalen
11.00	Core Bosu/Core	Sanne/Malin, Lilla
11.00	Junior	Jennie L/Jennie P, St
15.30	Medel	Rullande, Stora

Söndag

15.00	Knatte*	Jennie L/Jennie P, Lilla
15.00	Bas	Lillan, Stora
16.00	Medel	Johan, Stora
16.30	Yoga 2* 75 min	Iréne, Lilla
17.00	Danspass	Joanna, Stora
17.00	Spin/bas	Rullande, Spinsalen
17.30	Medel	Rullande, Åhus
18.00	Medel	Helena J-R, Stora
18.00	Step	Lena, Lilla
18.15	Spin/medel	Rullande, Spinsalen

* Sön 5/10 inställt pga utbildning.

KORT OCH PRISER

000 Medlemsavgift per kalenderår 100,-

Allträning

033	Allträningskort	1 månad	450,-
033	Allträningskort	3 månader	1000,-
033	Allträningskort	6 månader	1800,-
033	Allträningskort	12 månader	2600,-

Jympa

072	Jympakort	1 månad	300,-
072	Jympakort	3 månader	700,-
072	Jympakort	6 månader	1100,-
072	Jympakort	12 månader	1500,-

Spinning (fyllda 15 år)

073	Spinkort	1 månad	300,-
073	Spinkort	3 månader	700,-
073	Spinkort	6 månader	1100,-
073	Spinkort	12 månader	1500,-

Gym (fyllda 15 år)

016	Gymkort	1 månad	350,-
016	Gymkort	3 månader	800,-
016	Gymkort	6 månader	1500,-
016	Gymkort	12 månader	2100,-

019	Gymkort dag (innan kl 15)	1 månad	300,-
019	Gymkort dag	3 månader	600,-
019	Gymkort dag	6 månader	1000,-
019	Gymkort dag	12 månader	1500,-

(Samtliga träningskort gäller från inköpsdatum)

Övriga kort

(gäller per termin, datum varierar beroende på pass)

007	Start/Senior/Rygg	400,-
066	Ki balans/Yoga	500,-
054	Ryggjympa	300,-
008	Familj (terminen man fyller 3 år)	200,-
009	Knatte/familj (året man fyller 5 år)	250,-
043	Junior (8-12 år)	250,-
050	Mamma/Barn	300,-
010	Åhus/Degeberga	400,-
013	Allklippkort 12 ggr (giltigt 1 år)	600,-

Boka på internet! Du kan förboka passen i Lilla Salen och spinsalen. **OBS! Endast chansplatser i Stora Salen - inga fasta tider.**

Alla helårskort kan delbetalas på 12 gånger! Avgift på 22 kr/månad tillkommer!