

# Gruppträning Schema

## HT 2018

www.halsomagasinet.net - 0418-66 37 09

<https://m.facebook.com/halsomagasinet.svalov>



Alla pass innefattar både uppvärmning & stretch

TID	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
6.10					Tc 40 min		
9.15						Cirkelfys (40)	
9.30			Cirkelträning bas (60)				
10.00						Tc Instr.val (60)	
10.15						Power Yoga (60)	
12.00				Tc Bas (40)			
17.30			Box (60)		Power Yoga (60)		
17.45			Tc intro (15)				
18.00	Jujutsu Barn (60)	Total Body Styrka (45)	Tc Bas (50)	Jujutsu Barn (60)			
18.00	Tc Medel (55)						
18.15	Tabata (75) Tryckhallen			Tabata (75) Tryckhallen			
18.15				TRX/Styrka (60)			
18.30				Tc Medel (55)			
18.50		Tc Intensiv (30)	Cirkelfys (45)				
19.00	Power Yoga (60)						
19.00	Jujutsu Vuxen (60)			Jujutsu Vuxen (60)			

## Medlemsavgift Hälsomagasinet i Svalöv

200 kronor per kalenderår. Du måste ha giltigt medlemskort för att träningskortet skall gälla. I medlemsavgiften ingår följande:

- Medlemsinflytande på medlems- och årsmöten.
- Försäkringskydd för förening och ledare i föreningen.

## Träningsavgifter Hälsomagasinet (kr)

	Senior	Junior (yngre än 18 år)	
Engångsavgift	100	70	
Tiokort	795	549	Kortet gäller i 12 mån.
1-månads kort	795	549	
3-månaders kort	1195	849	
Sommarkort	495	349	Gäller 1/6 - 15/8
Terminskort	1495	995	Gäller 1/1 - 15/6 eller 1/8 - 31/12
6-månaders kort	1795	1295	
12-månaders kort	2495	1695	
Jujutsu	630	420	(315 med föräldrabatt)
Tabata	200	200	Gäller för ett kalenderår
Cirkelträning Bas Termin	400	400	Gäller 1/1 - 15/6 eller 1/8 - 31/12

### Du kan delbetala på våra 12-månaderskort.

Detta gäller endast när du löser 12-månaderskort. Seniorer betalar 199kr/mån och juniorer 149kr/mån. Första delbetalningen erläggs vid tecknandet av avtalet.

**Studentrabatt:** Studenter får träna till Juniorpriser vid uppvisande av giltig elevlegitimation.

**Pensionärsrabatt:** Du som är 65 år eller äldre betalar Juniorpriser.

**Sjukpensionär/förtidspensionär, du med sjukersättning/aktivitetersättning/FAR (Fysisk Aktivitet på Recept):** Med giltigt intyg tränar du till Juniorpriser.

## Träningsavgifter Barn- och tonårsverksamhet

Det året man fyller 13 år får man delta i Hälsomagasinet's alla instruktörsledda pass och betraktas som junior. Dock får du inte träna i gymmet förrän det året du fyller 14 år.

Hälsomagasinet bedriver jujutsu för barn- och ungdomar. Detta kostar 420kr/termin.

**Med föräldrabatt** betalar man 315kr/termin

Juniorer (från och med det år an fyller 13 fram till 18-års dagen) får 10% rabatt på nytt träningskort om en förälder har giltigt träningskort (minst 3-mån kort).

## Styrkeinstruktion:

Första instruktionen är gratis, därefter 100:- per tillfälle om man har giltigt träningskort, annars 175:-.

**Betala gärna via Bg. 5831-1267 eller Swish, 123 199 95 15. Glöm ej ange medlemsnummer.**