

Gruppträning Schema

VT 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 | |
| 9.30 | | | Cirkelträning bas (60) | | | | |
| 10.00 | | | | | | Tc Inst.val | |
| 12.00 | | | | Spinn 30 min | | | |
| 17.30 | | | | | Power Yoga (60) | | |
| 17.45 | Tc Medel (55) | | Tc intro (15) | | | | |
| 18.00 | Jujutsu Barn (60) | | Tc Bas (50) | Jujutsu Barn (60) | | | Box (60) |
| 18.15 | Tabata (75) Tryckhallen | Styrkepass (30) | | Tabata (75) Tryckhallen | | | |
| 18.15 | | | | Tc Medel (55) | | | |
| 18.30 | | | | TRX (60) | | | |
| 18.45 | Power Yoga (60) | | | | | | |
| 18.50 | | Pilates (60) | Cirkelfys | | | | |
| 18.50 | | Tc Intensiv (30) | | | | | |
| 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.