



JULSCHEMA V. 51



JULSCHEMA V. 52



JULSCHEMA V. 1

	MÅNDAG 16/12	TISDAG 17/12	ONSDAG 18/12	TORSDAG 19/12	FREDAG 20/12	LÖRDAG 21/12	SÖNDAG 22/12
DAGPASS	Coreflex soft 8:30-9:30 Kerstin Hp	Jympa med Julmacka 8-9 Magga	MorgonYoga 6:45-7:45 Victoria F	Multifys soft 10-11 Britta	Dans soft 9-10 Maggan	Spin 9-10 Maj	YinYoga 9:15-10:30 Sophia
	Multifys soft 9-10 Britta	Jympa soft 10-11 Britta	Jympa soft 9-10 Annsan	Skivstång 12-13 Anders	Cirkelgym soft 9-10 Britta	Skivstång 9-10 Hanne	Skivstång 9:30-10:30 Pia
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Jympa soft 10-11 Ulrika M		Cirkelgym soft 9-10 Gunnar		Jympa soft 10-11 Britta	Cirkelgym- IW 9:15-10:45 Gunnar/ Tina	Jympa soft 10-11 Lina B
	Spin 12-13 Anneli W		Spin 12-13 Katarina S		Plaza soft 10-11 Anna J O	Jympa 10-11 Caroline	Löpning distans 90 10-11:30 Hilda & Anneli Ö
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Split Bål 16:30-17 Catrine	Skivstång soft 16:30-17:30 Lina B	Multifys Skivstång 16:30-17:30 Elisabet D	Split Ben 16:30-17 Catrine	Spin 15:45-16:45 Hanne	Kettlebell 10:15-11:15 Magnus	Gästpass: Zumba Fitness 10:30-11:30 Lotta
	Spin soft intervall 16:45-17:45 Susanne	IW soft 16:45-17:45 Gunnar	Spin 16:30-17:30 Anneli W	Split Överkropp 17-17:30 Catrine	Skivstång softSpin soft 16-17:30 Sophia		Spin intervall 15-16 Cissi
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Multifys 17-18 Catrine	Dans fusion 17:15-18:30 Anna N	IW intervall 17:15-18:15 Kajsa	Jympa 17:30-18:30 Helena	IW 16:45-17:45 Maj		Spin intervall 15-16 Cissi
	IW 17-18 Amanda	Jympa 18-19 Emilia	Skivstång 17:30-18:30 Kajsa	Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta	Spin soft 40 16:45-17:30 Sophia		Multifys Skivstång 15:45-16:45 Elisabet D
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Cirkelgym- Spin 17-18:30 Maj	Löpning soft 18-19 Jeanette & Michael	Multifys 17:30-18:30 Caroline	Yoga 17:30-18:30 Shirley	Jympa 17:15-18:15 Victoria F		
	Skivstång soft 17:15-18:15 Hans	Spin Skinkrace 18-19 Helena	HjulSpin soft 17:30-18:30 Axel & Cissi	IW soft 17:30-18:30 Anneli A			
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Yoga 17:30-18:30 Sophia	Cirkelgym- IW 18-19:30 Tina	TRX 17:30-18:45 Christer	Cirkelgym HIT 17:30-18:30 Cissi			
	Spin 40 17:45-18:30 Maj	Yoga soft 18:30-19:30 Anneli G	Gästpass: Löpband intervall 18-19 Johnny	Spin 17:45-18:45 Marie R			
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	IW 18-19 Lena	Cirkelgym HIT 18:45-19:45 Maj	Jympa 18:30-19:30 Victoria F/ Anton	Skivstång intervall 18:30- 19:45 Ebba			
	Jympa intensiv 18-19 Anton	Coreflex soft 19-20 Susanne/ Leif	Cirkelgym 18:30-19:30 Robert				
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Skivstång 18:15-19:15 Kristina	Plaza styrka 19-20 Lina S	Dans soft 18:30-19:30 Maggan				
	Spin Giro 18:30-20 Ulrika L/ Helena		Plaza styrka 18:30-19:30 Lina S				
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	IW soft intervall 19-20 Leif						
	Plaza styrka 19-20 Viktoria R						

Med reservation för ändringar

	MÅNDAG 23/12	TISDAG 24/12	ONSDAG 25/12	TORSDAG 26/12	FREDAG 27/12	LÖRDAG 28/12	SÖNDAG 29/12
DAGPASS	Coreflex soft 8:30-9:30 Kerstin Hp		Skivstång 10-11 Viktoria R	Skivstång 9:30-10:30 Viktoria R	Dans soft 9-10 Maggan	Spin 9-10 Maj	YinYoga 9:15-10:30 Sophia
	Multifys soft med Julmacka 9-10 Britta		IW Christmas Feeling 11-12 Lina	Coreflex 10-11 Linda T	Cirkelgym 9-10 Thomas	Skivstång 9-10 Hanne	Jympa soft 10-11 Lina B
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	IW 9:30-10:30 Lena		Jympa 11-12 Helena	Cirkelgym- IW 10:30-12 Tina	Jympa soft 10-11 Britta	Plaza soft 10-11 Anna J O	Löpning distans 90 10-11:30 Hilda & Anneli Ö
	Jympa soft 10-11 Annsan		Spin 11:30-12:30 Anneli W	Jympa soft 11-12 Lina	Spin soft 10-11 Thomas	Spin soft 10-11 Thomas	Spin 10-11 Hanne
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	JulCirkelgym 10-11 Cissi		Skivstång- Spin 11:45-13:15 Pia	Spin 12-13 Anneli W	IW 12-13 Kajsa	Kettlebell 10:15-11:15 Magnus	Spin soft intervall 16:45-17:45 Susanne
			Cirkel- PowerParty 12-13 Maj & Cissi			Skivstång soft 11-12 Lina B	Jympa 17-18 Emilia
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS			Spin 40 12:30-13:15 Pia			YinYoga 15:30-16:30 Sophia	IW 17-18 Amanda
			CirkelgymIW 14-15:30 Tina				Cirkelgym- Spin 17-18:30 Maj
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS				IW 80- & 90-tal 15-16:30 Kajsa & Maj	Spin 15:45-16:45 Hanne	Multifys Skivstång 15-16 Thomas	Skivstång softSpin soft 16-17:30 Sophia
					Skivstång softSpin soft 16-17:30 Sophia	Jympa soft 16:15-17:15 Susanne	Jympa soft 16:15-17:15 Susanne
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS					Jympa soft 16:15-17:15 Susanne		Skivstång soft 17:15-18:15 Hans
							Yoga 17:30-18:30 Sophia
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS							Spin 40 17:45-18:30 Maj
							Jympa intensiv 18-19 Anton
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS							Spin Giro 18:30-20 Ulrika L/ Helena
							IW soft intervall 19-20 Leif
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS							Plaza styrka 19-20 Viktoria R

Med reservation för ändringar

	MÅNDAG 30/12	TISDAG 31/12	ONSDAG 1/1	TORSDAG 2/1	FREDAG 3/1	LÖRDAG 4/1	SÖNDAG 5/1
DAGPASS	Multifys soft 9-10 Britta	PartyIW 9:30-10:30 Maj	Multifys soft 10-11 Britta	Dans soft 9-10 Maggan	Spin 9-10 Maj	YinYoga 9:15-10:30 Sophia	YinYoga 9:15-10:30 Sophia
	IW 9:30-10:30 Lena	NyårsSpin 10-11 Cissi & Hanne	Skivstång 12-13 Pia	Cirkelgym soft 9-10 Britta	Cirkelgym- IW 9:15-10:45 Gunnar/ Tina	Jympa soft 10-11 Britta	Coreflex Miniband 9:30-10:30 Linda T
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Jympa soft 10-11 Annsan	NyårsJympa 12-13 Flera ledar		Jympa soft 10-11 Britta	Plaza soft 10-11 Anna J O	Spin 12-13 Anneli W	Jympa soft 10-11 Lina B
	Spin 12-13 Anneli W			Plaza soft 10-11 Anna J O	IW 12-13 Kajsa	Coreflex 10-11 Hanne	Löpning distans 90 10-11:30 Hilda & Anneli Ö
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Spin soft intervall 16:45-17:45 Susanne		Coreflex Miniband 16:30-17:30 Linda T	Spin 15:45-16:45 Hanne	Kettlebell 10:15-11:15 Magnus	Spin 10-11 Hanne	Gästpass: Zumba Fitness 10:30-11:30 Lotta
	Jympa 17-18 Emilia		Split Ben 16:30-17 Catrine	Skivstång softSpin soft 16-17:30 Sophia	Skivstång soft 11-12 Lina B		
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	IW 17-18 Amanda		Split Överkropp 17-17:30 Catrine	Jympa soft 16:15-17:15 Susanne	YinYoga 15:30-16:30 Sophia		Multifys Skivstång 15:45-16:45 Elisabet D
	Cirkelgym- Spin 17-18:30 Maj		Jympa 17:30-18:30 Helena	IW 16:45-17:45 Maj			IW soft 16:30-17:30 Hans
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Skivstång soft 17:15-18:15 Hans		Gästpass: Zumba Fitness 17:30-18:30 Lotta	Spin soft 40 16:45-17:30 Sophia			Spin 17-18 Jörgen
	Yoga 17:30-18:30 Sophia		Yoga 17:30-18:30 Shirley	Jympa 17:15-18:15 Victoria F			Skivstång soft 18-19 Erika
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Spin 40 17:45-18:30 Maj		IW soft 17:30-18:30 Anneli A				
	Jympa intensiv 18-19 Anton		Spin 17:45-18:45 Marie R				
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Spin Giro 18:30-20 Ulrika L/ Helena		Cirkelgym- Spin 18-19:30 Thomas				
	IW soft intervall 19-20 Leif		Skivstång intervall 18:30-19:45 Ebba				
EFTERMIDDAGS- & KVÄLLSPASS	Plaza styrka 19-20 Viktoria R		IW intervall 18:30-19:30 Maj				
			Spin 18:45-19:30 Thomas				

Med reservation för ändringar



Priser & Kort

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, studerande, arbetssökande	2 699 kr Ungdom, senior, studerande, arbetssökande	
Citygymkort			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)
Löpträningkort		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 underbemänskade öppettider			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 (Familjeympa)	399 kr/termin	Vuxen på Familj: enbart ett vuxenmedlemskap per familj behövs Familjeympan är anpassad för barn 2-6 år		
Junior	1 699 kr/12 månader	Gäller för träning på Kabelgatans gym tillsammans med målsman, samt på gruppträningspass utan redskap på egen hand		
Mamma (Mamma Power)	449 kr/termin (engångsbiljett 125 kr)			
Medlemsavgift: 150 kr/kalenderår tillkommer på alla kort utom engångsbiljett.				

WEBSHOP

Betala ditt kort på nätet!

Du vet väl om att du kan köpa 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.

KORTKATEGORIER

Junior = Fr o m 11-årsdagen, till 13-årsdagen
Ungdom = Fr o m 13-årsdagen, till 20-årsdagen.
Studerande = Studerande på minst halvfart, mot uppvisande av aktuellt studieintyg där studietakten framgår.
Senior = Fr o m 65-årsdagen. Även sjukpensio- när 100% mot uppvisande av Försäkringskassans intyg.
Arbetsökande = Gäller endast vid köp av Dag-kort, mot uppvisande av intyg där det framgår att du är arbetsökande på heltid.

...en riktigt

God Jul & Gott Nytt År!



JULFYS 15 december

Söndagen den 15/12 är det dags att svertas ut det gamla schemat och välkomna julen!

17:00 startar vi upp **Tomtejoggen**. Träna Ute-gänget leder oss på en 5-kilometersrunda genom sta'n, där enda kravet är att du bär tomteluva.

18:00 kör vi igång ett traditionellt **Juljympapass** med många julpeppade ledare, glitter och julmusik till max (och en och annan skumtomte).

JULPASS, GLITTER-PASS, SPECIALARE, ONLINE & PLAY

I årets julschema hittar du som vanligt ett antal pass med tomteluva på - som indikerar extra julstämning där du kan förvänta dig lite mer bjällerklang och juliga toner!

Likaså glittrar de uppmärkta passen på nyårsafton lite extra - och du får väldigt gärna glittra ikapp med ledarna där!

Du hittar även ett par olika stämplor i schemat - **Nyhet 2025** där du får en sneakpeak på vårens nyhet Coreflex Miniband, och **Tillfälligt besök** på gästpasset Löpband intervall uppe på gymmet.

För alla som inte vill eller kan komma hit och träna hos oss under julen har vi många härliga onlinepass i appen Friskis Go.

Och vill du träna i sal och kanske med redskap, men inte i grupp, är du såklart välkommen att träna här när salen är ledig. Kanske med playpass på mobilen eller plattan?

Dessutom: är salen ledig kan du komma och be oss i Medlems-service att slå på de playpass vi har på storbild i Spinsalen, IW-salen resp. Lilla salen.

Och till sist; från oss alla, till er alla...

Öppettider

KABELGATAN

Vecka 51

Måndag 16/12 6:00 - 21:30
Tisdag 17/12 6:00 - 21:30
Onsdag 18/12 6:00 - 21:30
Torsdag 19/12 6:00 - 21:30
Fredag 20/12 6:00 - 21:00
Lördag 21/12 8:00 - 21:00
Söndag 22/12 8:00 - 21:00

Vecka 52

Måndag 23/12 6:00 - 16:00
Tisdag 24/12 STÄNGT
Onsdag 25/12 9:00 - 16:00
Torsdag 26/12 9:00 - 19:00
Fredag 27/12 6:00 - 21:00
Lördag 28/12 8:00 - 21:00
Söndag 29/12 8:00 - 21:00

Vecka 1

Måndag 30/12 6:00 - 21:30
Tisdag 31/12 9:00 - 14:00
Onsdag 1/1 STÄNGT
Torsdag 2/1 6:00 - 21:30
Fredag 3/1 6:00 - 21:00
Lördag 4/1 8:00 - 21:00
Söndag 5/1 8:00 - 21:00

Måndag 6/1, Trettondag Jul, öppnar vi 8:00

CITYGYMMET

...har som vanligt öppet alla dagar 4:30-23.30



JULISCHEMAN

16 december 2024
 till 5 januari 2025