

JYMPA&GRUPPTRÄNING

■ = Kanonhuset □ = Tannefors ■ = Utgår från Kanonhuset

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Core mönstTheresa H Start 16/1	9.00 Senior Ulla L		9.00 Station/ senior 70 Carin L		9.00 Jympa/medel Göran S	
10.00 Senior Gunilla H		10.00 Dans senior Susanne K		10.00 Senior special Lotta	10.00 Familj 2-6 år Karin/Carin/Linda	
11.45 Rygg OBS! Endast 9/1 och 16/1	11.45 Jympa/medel Ulrika W	11.45 Medel Ylva M	11.45 Jympa/medel Agneta S	11.45 Jympa styrka/medel Gunilla Li	10.00 Jympa/medel Christina A	
					11.00 Jympa/bas Rullande	
				14.00 Rygg Pernilla S	11.00 Yoga Ylva M	
				16.00 Jympa/medel Angelica S		
16.00 Jympa/medel Susanne K	16.30 Jympa/bas Marianne K	17.00 Medel 70 Gunilla Lu	16.30 Jympa/medel Lisa A	16.00 Jympa/medel Maria W	15.00 IntervallFlex Rullande	16.00 Junior 7-12år Carin P
17.00 Jympa/medel Christina C	17.00 Jympa/medel Monica T	17.00 Puls/medel Kristofer H	17.00 Jympa/medel Ewa B	16.30 Aerobics 1 Ingrid G		16.00 Jympa styrka/medel Elin N
17.00 Core Lotta U/Gunilla Li	17.00 Jympa/medel Niclas K	17.30 Aerobics 2 Jonas K	17.00 Skivstång Tina B	17.00 Box 85 Hanna L		16.30 Jympa/medel Sofia/Maria/Anna
17.30 Jympa/bas Anna K		18.00 IntervallFlex Sofie K	17.30 Yoga 70 Lilianne F	17.00 IntervallFlex Markus B		17.00 Dans Mikaela G
	17.30 Aerobics 1 Ida C	18.00 Cross/ 90 Magnus A/Ulf J	17.30 Jympa/ intensiv Max B	17.15 Station/ medel 70 Pontus W		17.15 Skivstång Intervall 70 Monica L
18.00 Jympa/medel Claes U	18.00 Dans fuego Ida A	18.00 Cross/ 60 Karin H/Helen E	18.00 Junior 7-12 år Karin L	17.30 Skivstång Intervall 70 Carolina L		17.30 Jympa puls/bas Marie B
18.00 Skivstång Mats S	18.00 Jympa/medel Sofia G	18.15 Jympa/medel Anna W	18.00 Core Helena S	Boka via internet. Som medlem kan du boka pass via vår hemsida på Spinning, Indoor walking, Skivstång, Box, CoreSpin, SkivstångSpin, Cirkelfys och Yoga. Mer info på vår hemsida och i receptionerna i Kanonhuset och Tannefors.	18.00 Cirkelfys* Håkan E	
18.00 Jympa/ intensiv Hanna L	18.30 Skivstång Johan H	18.30 Skivstång Intervall 70 Anna H	18.30 Enkel Elin H		18.30 Box 85 Lars P	
19.00 Jympa /medel Rullande	18.45 Box 85 Fredrik S	18.30 Jympa styrka/bas Maria B			18.30 Station/ medel 70 Maria D	
19.00 Jympa/ medel 70 Can A	19.00 Station/ medel 70 Pia Ö	19.00 Station/ medel 70 Bengt W	19.00 Jympa puls/bas Marita A		19.00 Jympa/medel Marcus S	
19.15 Aerobics 1 OBS! Endast 9/1 och 16/1	19.00 Jympa/medel Anna B	19.15 Jympa/medel Rullande	19.00 Jympa/ medel Catti P-A			
	19.30 IntervallFlex Eva L		19.30 Jympa/ medel Jan D			

*Cirkelfys ingår i både gym- och jympakort.

SCHEMA FRÅN 9/1

Träningskort	12 mån	6 mån	3 mån
Allträning	2100 kr	1400 kr	900 kr
1-Träning	1500 kr	900 kr	650 kr
Ungdom jympa (13-19 år)		650 kr	
10-kort Allträning	450 kr		
Terminkort	Termin		
Senior		700 kr	
Junior & Familj		300 kr	
Cross		300 kr	
Enkel		250 kr	
Gym funktionshindrade		300 kr	
Specialkort	Special		
Prova-på 3 ggr		190 kr	
Engångsbiljett medlem		50 kr	
Engångsbiljett icke-medlem		80 kr	



MEDLEMSAVGIFT FÖR 2012 ÄR 100 KR
Du måste vara medlem för att kunna köpa alla träningskort utom Prova-på och Engångsbiljett. Startpass ingår i medlemsavgiften.

TRÄNINGSKORT

Alla kort gäller 12, 6 respektive 3 månader från inköpsdatum.

ALLTRÄNING

Allträningskort gäller på Jympa, Gym, Spinning, Cross och Indoor walking.

1-TRÄNING

1-träningskort gäller på Jympa, Gym eller Spinning/Indoor walking. Cross ingår också.

UNGDOMSKORT

Jympa för dig som är född 1993-1999. Leg ska kunna uppvisas. Cross ingår också.

TERMINSKORT

Kortet gäller en termin, t.o.m. 2012-05-25.

SENIOR, JUNIOR, FAMILJ, ENKEL

Dessa kort gäller på respektive pass.

PROVA-PÅ

Du får pengarna tillbaka vid köp av träningskort 3, 6 eller 12 månader.

AUTOGIRO Nyhet!

Autogiro för årskort allträning införs i början av året. 200 kr/månad.

SPINNING & INDOOR WALKING

■ = Kanonhuset □ = Tannefors

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 Spin/medel Rullande		11.45 Spin/bas Ullacarin B	7.00 Spin/medel Annika K	7.00 IW/bas Marie E		16.30 Spin/medel Rullande
16.45 IW/medel Fredrik Ö	17.00 Spin/medel Daniel S	11.45 IW/medel Anna V	16.30 Spin/medel Malin E	11.45 Spin/medel Asa C	10.00 Spin/ medel 70 Fredrik B	17.00 IW/bas Asa B
17.30 Spin/medel Eva N	17.00 IW/soft Carin L	16.45 IW/bas Helena V	16.45 IW/medel Hanna V	16.15 Spin/bas Ingrid A	10.00 IW/medel Rullande	17.00 Spin/bas Rullande
17.30 Spin intervall Marina R		17.30 CoreSpin Eva R	17.00 Skivstång Spin Tina B	17.00 IW/medel Maja L	10.00 Spin/bas Anna Bj	17.45 Spin/ intensiv 70 Jörgen K
18.00 IW/medel Monica T	18.00 Spin/ medel 70 Maria S	17.30 Spin intervall Nina R	17.30 Spin intervall Kerstin E	17.30 Spin/medel Tina B		18.15 Spin/medel Mats W
18.00 Skivstång Spin Mats S	18.00 CoreSpin Annika K	18.45 Spin/medel Christel R	18.00 IW/medel Anna V			18.30 IW/medel Madeleine S-S
18.45 Spin/ medel 70 Anders N	18.30 IW/medel Marie B	19.15 Spin/intensiv Fredrik B	18.30 Spin/start Christel R			
19.15 IW/bas Marie E	19.30 Spin/medel Marie R	19.30 IW/medel Torbjörn S	18.45 Spin/medel Anna Bo			

GYM TANNEFORS & KANONHUSET

Anläggningarna är öppna 15 minuter efter att gymmet stänger.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 21.00	6.45 - 18.45	8.45-16.45 9.00-12.00	14.30 - 20.00

IF FRISKIS&SVETTIS LINKÖPING E-post lotta@linkoping.friskisvettis.se Hemsida friskisvettis.se/linkoping

Adress Tannefors Gamla Tanneforsvägen 17, 582 52 Linköping Telefon Tannefors 013-12 30 92

Adress Kanonhuset Tinnerbäcksgården 32, 582 10 Linköping Telefon Kanonhuset 013-12 91 90