

SOMMARSHEMA

Med reservation för ändringar

	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
	Spinning	Fitness	Spinning	Fitness	Spinning	Fitness	Spinning	Fitness	Spinning	Fitness	Spinning	Fitness	Spinning	Fitness
07.15							F-Sp							
08.15	Bb**		Zumba		Bp*				Sp					
09.00									Core					
09.15										9.10Sp*				
10.15										10.00	Bp**			
11.00														
11.15														
16.15														
17.00														Bp**
17.15														
17.30														
17.45														
18.00	MLR*				Step-up**	Sp*								
18.15	Sp**													4x20****
18.30			Bp**											
19.00	Box***				Core		Bp**							
19.15		F.Sp												
19.30					P-Sp**									
20.00	Sp*		Aerobic**			Bp**								
20.15	Bp**						Ba**							

Förkortningar:

Spinning

F.Sp Förbränning Spinning
P.Sp Power Spinning
A.Sp Alpin Spinning
S.45 Super 45

Fitness:

Aer-S Aerobic Styrka
Step-S Step Styrka
Bp Body Pump
Bb Body Balance
Ba Bodyattack

MLR Mage Lår Rumpa
Aer.St-Mo Aer.StretchMoves
Strip-Aer Strip Aerobic
Zu Zumba

30 minuter
* 45 minuter
** 60 minuter
*** 70 minuter
**** 80 minuter

Förklaring av de olika passen hittar du på nästa uppslag.

Efter våra morgonpass bjuder vi på en enkel frukost!

Bokar pass på www.kraftverket.net. Kontakta receptionen om du inte har något lösenord.

Avbokning av pass ska göras **senast klockan 12.00 samma dag**. 80:- debiteras för sent eller icke avbokat pass.

¹⁾ varvas var 4:e vecka!

Prislista

Med reservation för ändringar

Kraftkortet

Gäller för all träning

12 månader	3800:-
6 månader	2295:-
3 månader	1545:-
10-gånger	650:-

Fitness/Spinning

(gruppträning)

12 månader	3495:-
6 månader	2095:-
3 månader	1445:-
10-gånger	650:-

enkel 90:-

Cardio (pulsbaserad träning)

8 veckor inkl 2 test	650:-
12 veckor inkl 2 test	750:-
16 veckor inkl 3 test	850:-

Styrketräning

	Day*	Kväll
12 månader	2195:-	3095:-
6 månader	1495:-	1995:-
3 månader	945:-	1245:-
15-gånger	650:-	800:-

enkel 90:-

Autogiro

(12 mån bindningstid

3 mån uppsägningstid)

Kraftkort	360:-/månad
Fitness	310:-/månad
Gymkort	290:-/månad

Solarium

Enkel	60:-
10-gånger	500:-

* Dagkort gäller vardagar fram till kl: 16.00!

ÖPPETTIDER

Måndag	07- 22
Tisdag	08- 22
Onsdag	08- 22
Torsdag	07- 22
Fredag	08- 19
Lördag	09- 15
Söndag	10- 20