

# Gruppträning Schema

VT 2012

www.halsomagasinet.net - 0418-66 37 09



Alla pass innefattar både uppvärmning & stretch

TID	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
10.00						Zumba/Step (60)	
10.00						Instruktörens val, TC	
16.30			Tc Medel (45)				
17.00							Tc Medel (45)
17.15							Instruktörens val (60)
17.30		Innebandy 6-9år (60)	Pingis Gr. 1 (45)		X-fit (60)		
17.45	Aerobics/Step (75)		Tc Intro (30)	Box (75)			
17.45	Tc Bas (40)						
18.00		Zumba (60)	Fitness Boll (60)				
18.00	Jujutsu Barn (60)	Tc Styrka (30+30)		Jujutsu Barn (60)			
18.15			Pingis Gr. 2 (60)				
18.15			Tc Bas (40)				
18.30		Innebandy 10-12år (60)		Tc Alpin (60)			MLR (60)
19.00	TC Distans (60)			Jujutsu Vuxen (60)			
19.00	Jujutsu Vuxen (60)						
19.10	Core (60)	Total Body (60)	Afro (60)	Instruktörens Val (60)			

## Medlemsavgift Svalövs Athletic Club

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 (f.94)
Engångsavgift	100	70
Tiokort	675	470
3-månaders kort	995	740
Terminskort	1250	910
6-månaders kort	1500	1085
12-månaders kort	1992	1404

Gäller 1/1 - 31/5 eller 1/8 - 31/12

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

Administrationsavgiften är då 250 kr per 12-månadersperiod vilket erlaggs vid första delbetalningen.

Seniorer betalar 166kr/mån och juniorer 117kr/mån.

**Studentrabatt:** Elever på Fridhems Fhsk samt Svalövs Gymnasium får Juniorpriser vid uppvisande av giltig elevlegitimation.

**Pensionärsrabatt:** Födda 1947 el. tidigare får Juniorpriser.

**Sjukpensionär/förtidspensionär** med giltigt intyg tränar till Juniorpriser.

## Träningsavgifter Barn- och tonårsverksamhet

Det året men 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 barn- och ungdomsverksamhet såsom innebandy, jujutsu samt pingis. Terminskortet gäller för samtliga verksamheter.

Terminskortet kostar 400kr/termin.

**Med förälderrabatt\*** betalar man 300kr/termin

\* Syftet med barn- och tonårsverksamheten är att barn och föräldrar skall erbjudas möjligheter att träna på samma tider och på samma träningsställe. Det lägre priset för barn- och tonårsverksamheten gäller därför barn till förälder där en förälder är medlem i SAC och föräldern har aktuellt träningskort. Ungdom från och med det år man fyller 14 t.o.m 18 år 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:-.

Lördagens instruktioner för damer mellan kl. 9-10 ingår i gällande träningskort för styrketräning.

**Betala gärna via Bg. 5831-1267. Glöm ej ange medlemsnummer.**

Priserna gäller t.o.m. 31/10 -12