

# Gruppträning Schema

## HT 2010

www.halsomagasinet.net

0418-66 37 09

**Aerobics Jujutsu  
Teamcykling Barnverksamhet**



TID	Mån	Tis	Ons	Tors	Lör	Sön
10.00					Tc Medel (45)	
16.30			Tc Medel (45)			
17.00						Tc Medel (45)
17.30	Aerobics (55)					
17.45	Tc Bas (40)		Tc Intro (30)	Core (40)		
18.00	Jujutsu Barn (60)	Afro (60)	Puls/Styrka (60)	Jujutsu Barn (60)		
18.00		Tc Instruktorrens val	Cirkel gym (60)			Total Body (60)
18.15			Tc Bas (40)			
18.30	Box (60)			Hälsogympa (60)		
18.30				Tc Utmaning (55)		
19.00	Jujutsu ungdom /vuxen (60)			Jujutsu ungdom /vuxen (60)		
19.00	Tc Medel (45)		Cirkel gym (60)			
19.10		Total Body (60)	Yoga (kurs) (75)			
19.40	Fitness Boll (60)					

Alla pass innefattar både uppvärmning & stretch

JASO PRINT ISVALÖV

### Medlemsavgift Svalövs Athletic Club

150 kronor per kalenderår.

Du måste ha giltigt medlemskort för att träningskortet skall gälla.

I medlemsavgiften ingår följande:

- Medlemsinflytande på medlems- och årsmöten.
- Försäkringsskydd för förening och ledare i föreningen.

### Träningsavgifter Hälsomagasinet (kr)

	Senior	Junior (f.92)
Engångsavgift	100	70
Tiokort/Månadskort	625	425
Sommarkort	400	270
3-månaders kort	875	625
Terminskort	1100	775
		Gäller 1/6 - 15/8 eller 1/8 - 31/12
6-månaders kort	1325	925
12-månaders kort	1800	1250

Ungdom från och med 14 år till och med 20 år får 10% rabatt på nytt träningskort om en förälder har giltigt träningskort (minst 3-månaders-kort).

Elever på Fridhems Fhsk samt Svalövs Gymnasium får juniorpriser vid uppvisande av giltig elevlegitimation.

Pensionärer födda 1945 eller tidigare får juniorpriser.

### Jujutsu (kr)

		Förälder medlem*
Terminskort barn	400	300
Ungdom 14-18 år/Vuxna	600	

### Barnverksamhet/Funnebandy (kr)

		Förälder medlem*
Terminskort barn	400	300

\* 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.