

# Prislista medlemskap 2020

(Med reservation för eventuella prisändringar)

## Träningskort

Utan bindningstid, autogiro: 419 kr/månad

(en månads uppsägning)

1 månad: 600 kr

3 månader: 1500 kr

6 månader: 2320 kr      Autogiro: 399 kr/månad

12 månader: 4390 kr      Autogiro: 378 kr/månad

## Träningskort, studenter

Utan bindningstid, autogiro: 335 kr/månad

(en månads uppsägning)

1 månad: 480 kr

3 månader: 1200 kr

6 månader: 1850 kr      Autogiro: 319 kr/månad

12 månader: 3500 kr      Autogiro: 300 kr/månad

## Träningskort, ungdom (7 - 15 år)

Utan bindningstid, autogiro: 299 kr/månad

(en månads uppsägning)

1 månad: 340 kr

3 månader 900 kr

6 månader: 1700 kr      Autogiro: 295 kr/månad

12 månader: 3190 kr      Autogiro: 278 kr/månad

## Träning 10-kort

Vuxen: 890 kr

Ungdom (7 - 15 år): 650 kr

Barn (0 - 6 år): 490 kr

## Träning 1 tillfälle

100 kr

80 kr för ungdom

Beloppet dras av vid tecknande av medlemskap mot uppvisande av kvitto

## Träningskort, senior (06.30-17.00)

Utan bindningstid, autogiro: 245 kr/månad

(en månads uppsägning)

1 månad: 310 kr

3 månader 760 kr

6 månader: 1300 kr      Autogiro: 229 kr/månad

12 månader: 2390 kr      Autogiro: 211 kr/månad

Få tillgång till träning efter kl 17.00 med ett tillägg på 40 kr/mån

The logo for Lok&Motion features the brand name in a bold, sans-serif font. The ampersand is a large, stylized pink graphic that loops around the letter 'M'. A pink curved line underlines the 'Motion' part of the text.

# Prislista tjänster 2020

(Med reservation för eventuella prisändringar)

## Massage

Halvkroppsmassage: 420 kr

Halvkroppsmassage, 6-kort: 2100 kr

Helkroppsmassage: 650 kr

Helkroppsmassage, 6-kort: 3025 kr

Massagefåtölj 1 tillfälle: 25 kr

Massagefåtölj 1 månad: 60 kr

## Personlig träning (PT)

1 tillfälle personlig träning: 550 kr

1 tillfälle personlig träning 30 min: 350 kr

10-kort personlig träning: 4750 kr

10-kort personlig träning 30 min: 3250 kr

10-kort personlig träning duo: 7250 kr

## Kostrådgivning

Kostsamtal: 350 kr

Kostschema basic: 700 kr

Kostschema advanced: 1500 kr

## Samtalscoachning

1 tillfälle: 525 kr

5-kort samtalscoachning: 2500 kr

10-kort samtalscoachning: 4500 kr

## Tester

Åstrandstest + Maxpulstest : 650 kr (cykel)

Åstrandstest: 495 kr (cykel)

Maxpulstest: 495 kr (löpning)

Fysiskt Arbetsprov: 495 kr (cykel)

Beep-test: kontakta oss för offert (löpning)

Testpaket: 349 kr (styrka + kondition)

Maxstyrkepaketet: 495 kr

Kroppsmätning: 100 kr

Kroppsmätning, 6-kort: 400 kr

## Övrigt

Fysisk aktivitet på recept (FaR): 600 kr för 3 månaders träningskort, (individuellt samtal & träningsprogram ingår)

Friskvårdspaket: 2500 kr för 3 månaders träningskort, (3 månader massagefåtölj & 3 stycken PT ingår)

Individuellt program: 325 kr

Träningsrådgivning: 200 kr  
Ingår vid nytecknande av medlemskap

Basprogram: 200 kr  
Ingår vid nytecknande av medlemskap