

Med reservation för eventuella prisändringar

# Prislista medlemskap 2021

**Träningskort PLUS@home** Utan bindningstid, autogiro\*1: 479 kr/månad

**Utökade träningstider (05.00-23.59)** 30 kr/månad\*3

## Träningskort

Utan bindningstid, autogiro\*1: 419 kr/månad

1 månad: 600 kr

3 månader: 1500 kr

6 månader: 2320 kr      Autogiro\*2: 399 kr/månad

12 månader: 4390 kr      Autogiro\*2: 378 kr/månad

## Träningskort, studenter

Utan bindningstid, autogiro\*1: 335 kr/månad

1 månad: 480 kr

3 månader: 1200 kr

6 månader: 1850 kr      Autogiro\*2: 319 kr/månad

12 månader: 3500 kr      Autogiro\*2: 300 kr/månad

## Träningskort, ungdom (7 - 15 år)

Utan bindningstid, autogiro\*1: 299 kr/månad

1 månad: 340 kr

3 månader 900 kr

6 månader: 1700 kr      Autogiro\*2: 295 kr/månad

12 månader: 3190 kr      Autogiro\*2: 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

**Fysisk aktivitet på recept (FaR):** 600 kr

för 3 månaders träningskort (individuellt samtal & träningsprogram ingår)

**Friskvårdspaket:** 2600 kr

för 3 månaders träningskort, (3 månader massagefåtölj & 3 stycken PT ingår)

## Träningskort, senior (06.30-17.00)

Utan bindningstid, autogiro\*1: 245 kr/månad

1 månad: 310 kr

3 månader 760 kr

6 månader: 1300 kr      Autogiro\*2: 229 kr/månad

12 månader: 2390 kr      Autogiro\*2: 211 kr/månad

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

\*1 = 1 månads uppsägningstid

\*2 = 1 månads uppsägningstid efter bindningstiden

\*3 = Tillägg till ordinarie medlemskap

**Lok&Motion**

# Prislista tjänster 2021

## 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 pass Personlig Träning: 700 kr

1 pass Personlig Träning 30 min: 420 kr

10 veckor Personlig Träning 30 min (350kr/pass)

Förköp: 3500 kr

Autogiro: 1515 kr/månad

10 veckor Personlig Träning (650kr/pass)

Förköp: 6500 kr

Autogiro: 2815 kr/månad

20 veckor Personlig Träning (600 kr/pass)

Förköp: 12000 kr

Autogiro: 2600kr/månad

20 veckor (2 pass/v) Personlig Träning (575kr/pass)

Förköp: 23000 kr

Autogiro: 4980 kr/månad

30 veckor Personlig Träning (550kr/pass)

Förköp: 16500 kr

Autogiro: 2380 kr/månad

52 veckor Personlig Träning (525kr/pass)

Förköp: 27300 kr

Autogiro: 2270 kr/månad

## Kostrådgivning

Kostsamtal: 350 kr

Kostschema: 1000kr/timme

Uppföljning kostschema: 350kr

## Samtalscoachning

1 tillfälle: 700 kr

10-kort samtalscoachning: 6000 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: 150 kr

Ingår vid nytecknande av medlemskap

Kroppsmätning, 6-kort: 550 kr

## Övrigt

Individuellt program: 325 kr

Träningsrådgivning: 200 kr

Ingår vid nytecknande av medlemskap

Basprogram: 200 kr

Ingår vid nytecknande av medlemskap