

Med reservation för eventuella prisändringar

# Prislista medlemskap 2022

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

## Träningskort

Utan bindningstid, autogiro\*1: 449 kr/månad

1 månad: 630 kr

3 månader: 1590 kr

6 månader: 2500 kr      **Autogiro\*2:** 429 kr/månad

12 månader: 4750 kr      **Autogiro\*2:** 408 kr/månad

## Träningskort, studenter

Utan bindningstid, autogiro\*1: 365 kr/månad

1 månad: 510 kr

3 månader: 1290 kr

6 månader: 2030 kr      **Autogiro\*2:** 349 kr/månad

12 månader: 3860 kr      **Autogiro\*2:** 330 kr/månad

## Träningskort, ungdom (7 - 15 år)

Utan bindningstid, autogiro\*1: 329 kr/månad

1 månad: 370 kr

3 månader 990 kr

6 månader: 1880 kr      **Autogiro\*2:** 325 kr/månad

12 månader: 3550 kr      **Autogiro\*2:** 308 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 (05.00-17.00)

Utan bindningstid, autogiro\*1: 275 kr/månad

1 månad: 340 kr

3 månader 850 kr

6 månader: 1480 kr      **Autogiro\*2:** 259 kr/månad

12 månader: 2750 kr      **Autogiro\*2:** 241 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

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 'L' and 'M'. The 'L' and 'M' are black, while the 'o' in 'Lok' and the 'o' in 'Motion' are pink.

# Prislista tjänster 2022

## 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