



Dyrk sammenholdet og din motion hos Firmaidræt Køge Fitness & Motion

Bliv en del af træningsfællesskabet i Køges hyggeligste motionscenter, der ligger i Ravnsborghallen.

Du kan træne alle ugens dage fra kl. 05.00-22.00 – og motionscenteret er delvist bemandet.

Adresse og åbningstider

Motionscenteret i Ravnsborghallen,
Ravnsborgvej 3, 4600 Køge.

Alle ugens dage kl. 05.00-22.00

Priser

10-turskort	kr. 360,-
20-turskort	kr. 675,-
1 mdr.	kr. 280,-
1 mdr. – efter kl. 19	
alle ugens dage –	kr. 125,-
3 mdr.	kr. 695,-
6 mdr.	kr. 1.180,-
Årskort	kr. 1.745,-

Kr. 100,- i depositum for nøglebrik til motionscenteret.

Gratis prøvetime – se, om det er noget for dig!

Alle priser er inkl. oprettelsesgebyr, gratis kostvejledning og kontrolvejning.

Priser er gældende fra april 2019.

Deltag også i coretræning torsdag kl.10.00-11.00 – 8 gange for kr. 400,-, 1. gang får du som gratis prøvetime.

På holdet styrker vi primært ryg/mave, men kommer alle muskelgrupper igennem på den store bold

Mere information

Book din prøvetime på tlf. 56 66 01 02 hos Ravnsborghallen.

Mere info hos daglig leder af motionscenteret, Susanne Jørgensen: tlf. 20 88 67 68, mail: fitness@fi-koege.dk

AntiDoping Danmarks regler er gældende i centeret.

Se mere på www.fi-koege.dk



**FIRMAIDRÆT
KØGE**



Varm op med os på Facebook:
Firmaidræt Køge Fitness & Motion

www.fi-koege.dk