

## Träningschema Hösten-2017

### GRUPPTRÄNING

Måndag		
07.15-08.00	CYKEL 45 MIN	Cykelsal
12.10-13.05	FUNKTIONELL INTERVALL	G2
12.10-13.05	SENIORCIRKEL STATION	G1
17.00-18.00	CIRKELGYM	Cirkelgym
17.15-18.00	FOAMROLLER	Danssal
17.30-18.30	KETTLEBELLS	G1
17.30-18.00	CXWORX™	G2
17.30-18.10	CYKEL HIIT	Cykelsal
18.15-19.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
18.15-19.15	FUNCTIONAL MOVES®	G2
Tisdag		
11.45-12.25	KETTLEBELLS	G1
17.15-18.00	TABATA	G2
17.15-18.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
18.00-19.00	LÖPNING * Nyhet	Utomhus
18.00-18.45	CYKEL PULS**	Cykelsal
18.15-19.15	FUNKTIONELL INTERVALL	G2
18.45-19.45	BODYJAM®	Danssal
Onsdag		
07.15-08.30	CYKEL+FOAMROLLER	Cykelsal
12.15-12.45	CORE	G2
12.10-13.05	SENIORCIRKEL STATION	G1
17.15-18.15	SKIVSTÅNG	G2
17.30-18.30	BODYBALANCE®	Danssal
18.00-19.00	BOOTCAMP/HIIT *	Utomhus/G1
18.45-19.30	AFRO Nyhet	Danssal

### GRUPPTRÄNING fort.

Torsdag		
12.15-13.00	TABATA	G2
12.10-12.55	STOLSYOGA Nyhet	G1
17.15-17.45	CXWORX™	G2
17.15-18.15	ZUMBA®	Danssal
17.30-18.20	CYKEL 50 min	Cykelsal
18.00-19.00	CIRKELFYS	G2
Fredag		
07.00-07.45	CYKEL 45 min	Cykelsal
12.10-13.05	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
12.15-12.45	CXWORX™	G2
17.15-18.00	TABATA	G2
17.15-18.15	HIP HOP	Danssal
Lördag		
09.30-10.20	CYKEL TEMA ***	Cykelsal
09.50-11.15	BARNJYMPA ****	G1
10.00-11.00	FAMILJEFYS	G2
Söndag		
17.00-18.00	RAGGA	Danssal
17.00-17.45	CYKEL 45 min	Cykelsal
17.15-18.15	HINDERBANA	G1
18.15-19.15	SKIVSTÅNG	G2

### BOLLSPORT

Måndag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	FOTBOLL	I2
17.30-19.00	BASKET	I1
18.30-19.45	INNEBANDY	I2
Tisdag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	FOTBOLL	I1-I2
18.30-20.00	INNEBANDY	I2
18.30-20.00	BASKET	I1
20.00-21.30	VOLLEYBOLL	I1
20.00-21.30	BADMINTON *****	I2
Onsdag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
Torsdag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.45	FOTBOLL	I1-I2
18.45-20.00	INNEBANDY	I2
18.45-20.00	BASKET	I1
20.00-21.30	VOLLEYBOLL *****	I1
Fredag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.45	FOTBOLL *****	I2
Söndag		
17.15-18.45	BADMINTON	I1
17.15-18.45	FOTBOLL	I2
18.45-20.15	INNEBANDY	I2
18.45-20.15	VOLLEYBOLL	I1

### GYM & CIRKELGYM

<b>Måndag-torsdag:</b> 05.30-21.30
<b>Fredag:</b> 05.30-21.00
<b>Lördag:</b> 05.30-18.00
<b>Söndag:</b> 05.30-21.30
Öppettider storhelger se: <a href="http://www.campusgymmet.se">www.campusgymmet.se</a>

### SCHEMA INFO

Schemat gäller: 28 aug-17 dec

Inställda pass: 3 nov

Julschema: 18 dec-14 jan

- \* Samling utanför Campusgymmets reception
- \*\* Körs med pulsband
- \*\*\* Första lördagen i varje mån se hemsidan!
- \*\*\*\* Kurs endast föränmälan till:  
tina@campusgymmet.se
- \*\*\*\*\* Nivåindelning
- \*\*\*\*\* Möjlighet att köra miniturnering

Reservation för schemaändringar

Alltid aktuellt schema på: [www.campusgymmet.se](http://www.campusgymmet.se)

Campusgymmet i samarbete med:

ÖREBRO UNIVERSITET

TEAM SPORTIA  
KLUBB & FÖRETAG ÖREBRO  
OSCAR PT  
PERSONLIG TRÄNARE

öBo  
ÖREBRO STUDENTÅR  
Hem för dig



Ditt träningsställe på Campus!

[www.campusgymmet.se](http://www.campusgymmet.se) 019-609 01 60

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset

