

Träningschema sommaren 2017

GRUPPTRÄNING

| Vecka 22 (30 maj-5 juni) | | | |
|--------------------------|-------------|----------------|----------|
| MÅNDAG 29 MAJ | 12.10-13.05 | RUSSIAN CIRKEL | G2 |
| TISDAG 30 MAJ | 17.15-18.30 | YOGA | Danssal |
| | 17.15-18.00 | TABATA | G2 |
| | 18.00-19.00 | BOOTCAMP | Utomhus |
| ONSDAG 31 MAJ | 07.15-08.30 | Cykel + foam | Cykelsal |
| | 12.15-13.00 | Tabata | G2 |
| | 17.30-18.30 | Push & lift | G2 |
| TORSDAG 1 JUNI | 17.15-18.15 | Hip hop | Danssal |
| | 17.30-18.20 | Cykel 50 min | Cykelsal |
| | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| FREDAG 2 JUNI | 07.15-08.00 | Cykel 45 min | Cykelsal |
| | 12.15-12.45 | CXWORX | G2 |
| Vecka 23 (5-9 juni) | | | |
| MÅNDAG 5 JUNI | 12.10-13.05 | RUSSIAN CIRCLE | G2 |
| | 17.15-18.30 | Yoga | Danssal |
| | 17.15-18.15 | PUSH & LIFT | G2 |
| | 17.30-18.20 | CYKEL 50 MIN | Cykelsal |
| ONSDAG 7 JUNI | 07.15-08.30 | Cykel + foam | Cykelsal |
| | 12.15-13.00 | Tabata | G2 |
| | 17.30-18.30 | Push & lift | G2 |
| | 18.00-19.15 | Yoga | Danssal |
| TORSDAG 8 JUNI | 17.15-18.15 | Hip hop | Danssal |
| | 17.30-18.00 | CXWORX | G2 |
| | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| FREDAG 9 JUNI | 07.15-08.00 | Cykel 45 min | Cykelsal |
| | 12.15-12.45 | CXWORX | G2 |

| Vecka 24 12-16 juni | | | |
|-----------------------|-------------|--------------|----------|
| MÅNDAG 12 JUNI | 17.15-18.30 | Yoga | Danssal |
| | 17.15-18.15 | PUSH & LIFT | G2 |
| | 17.30-18.20 | CYKEL 50 MIN | Cykelsal |
| TISDAG 13 JUNI | 17.15-18.00 | Tabata | G2 |
| | 17.30-18.30 | Bodybalance | G2 |
| | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| ONSDAG 14 JUNI | 07.15-08.30 | Cykel + foam | Cykelsal |
| | 17.30-18.30 | Push & lift | G2 |
| TORSDAG 15 JUNI | 17.15-18.15 | Zumba | Danssal |
| | 18.30-19.45 | Yoga | Danssal |
| | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| FREDAG 16 JUNI | 07.15-08.00 | Cykel 45 min | Cykelsal |
| Vecka 25 (19-21 juni) | | | |
| MÅNDAG 19 JUNI | 17.15-18.30 | Yoga | Danssal |
| | 17.15-18.15 | PUSH & LIFT | G2 |
| | 17.30-18.20 | CYKEL 50 MIN | Cykelsal |
| TISDAG 20 JUNI | 17.15-18.00 | Tabata | G2 |
| | 17.15-18.15 | Hip Hop | Danssal |
| | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| ONSDAG 21 JUNI | 07.15-07.55 | Cykel 40 min | Cykelsal |
| | 17.30-18.30 | Push & lift | G2 |
| TORSdag 15 JUNI | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| Vecka 26 (26-29 juni) | | | |
| TISDAG 27 JUNI | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| TORSdag 29 JUNI | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| Vecka 27 (3-6 juli) | | | |
| TISDAG 4 JULI | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| TORSdag 6 JULI | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| Vecka 28 (10-13 juli) | | | |
| TISDAG 11 JULI | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| TORSdag 13 JULI | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| Vecka 29 (17-20 juli) | | | |
| TISDAG 18 JULI | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| TORSdag 20 JULI | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |

| Vecka 30 (24-27 juli) | | | |
|-----------------------|-------------|--------------|----------|
| TISDAG 25 JULI | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| TORSdag 27 JULI | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| Vecka 31 (1-4 aug) | | | |
| TISDAG 2 AUG | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| TORSdag 4 AUG | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| Vecka 32 (7-10 aug) | | | |
| TISDAG 11 AUG | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| TORSdag 12 AUG | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| Vecka 33 (14-18 aug) | | | |
| MÅNDAG 14 AUG | 17.15-18.30 | Yoga | Danssal |
| | 17.15-18.15 | PUSH & LIFT | G2 |
| | 17.30-18.20 | CYKEL 50 MIN | Cykelsal |
| TISDAG 15 AUG | 17.15-18.00 | Tabata | G2 |
| | 17.15-18.15 | Zumba | Danssal |
| ONSDAG 16 AUG | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| | 07.15-08.30 | Cykel + foam | Cykelsal |
| | 12.10-13.05 | Seniorcirkel | G1 |
| TORSDAG 17 AUG | 17.30-18.30 | Push & lift | G2 |
| | 17.15-18.15 | Kettlebells | G2 |
| | 17.15-18.15 | Bodybalance | Danssal |
| FREDAG 9 JUNI | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| | 07.15-08.00 | Cykel 45 min | Cykelsal |
| Vecka 34 (21-25 aug) | | | |
| MÅNDAG 21 AUG | 17.15-18.30 | Yoga | Danssal |
| | 17.30-18.30 | PUSH & LIFT | G2 |
| | 17.30-18.20 | CYKEL 50 MIN | Cykelsal |
| TISDAG 22 AUG | 17.15-18.00 | Tabata | G2 |
| | 17.30-18.30 | Bodyjam | Danssal |
| | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| ONSDAG 23 AUG | 07.15-08.30 | Cykel + foam | Cykelsal |
| | 12.10-13.05 | Seniorcirkel | G1 |
| | 17.30-18.30 | Push & lift | G2 |
| TORSDAG 24 AUG | 17.15-18.15 | Hip hop | Danssal |
| | 17.30-18.20 | Cykel 50 min | Cykelsal |
| | 18.30-19.45 | Yoga | Danssal |
| FREDAG 25 JUNI | 18.00-19.00 | Bootcamp | Utomhus |
| | 07.15-08.00 | Cykel 45 min | Cykelsal |

GYMMETS ÖPPETTIDER

| 1 juni- 18 juni (vanligt schema) | | 19 juni-13 aug | |
|---|-------------|----------------|-------------|
| MÅNDAG-FREDAG | 05.30-21.30 | MÅNDAG-TORSdag | 05.30-21.00 |
| LÖRDAG | 05.30-18.00 | FREDAG | 05.30-20.00 |
| SÖNDAG | 05.30-21.30 | LÖRDAG | 05.30-12.00 |
| NATIONALDAGEN: 6 JUNI 05.30-16.00 MIDSOMMARAFTON & DAGEN: STÄNGT | | SÖNDAG | 17.00-20.00 |
| FROM 14 AUG KÖRS VANLIGT SCHEMA | | | |

SCHEMA INFO

Sommarschema: 30 maj-22 juni samt 14-25 aug

Inställda pass: 6 jnui

Reservation för schemaändringar! Alltid aktuellt schema på: www.campusgymmet.se

Träna Bootcamp utomhus kostnadsfritt hela sommaren 30 maj-24 aug

Tisdagar och torsdagar kl: 18-19
Samlig utanför entrén vid vår reception.

Erbjudande!

Köp 1 mån gymkort under maj-juli! Student 200:- Övriga 230:-
Medlemskap tillkommer för dig som ej är medlem.

Engångsavgift 40:-

Gäller endast sommarschema och för gruppträning.

Träna Seniorcirkel utomhus kostnadsfritt 16 och 23 aug. Vid dåligt väder körs passet i sal G1

Campusgymmet i samarbete med:

 ÖREBRO UNIVERSITET

 TEAM SPORTIA
KLUBB & FÖRETAG ÖREBRO

 öBo

 OSCAR PT
PERSONLIG TRÄNARE Hem för dig

Ditt träningsställe på Campus!

www.campusgymmet.se 019-609 01 60

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset

