

Träningschema Hösten-2016

Schema info

Alla pass förbokas på nätet/appen

Schemat gäller: 29 aug -18 dec

Inställda pass: 15 okt, 4 nov

Julschema: 19 dec - 15 jan

* Nyhet

** Körs med pulsband

*** Körs 4, 11, 18 sept

**** Nivåindelning

***** Möjlighet att köra miniturnering

***** Barnjympan startar först lör den 17 sep

(Gratis prova på denna gången). Det är bara föransmälan till Tina på tina_pi_nilsson@yahoo.com som gäller.

Reservation för schemaändringar

Alltid aktuellt schema på: www.campusgymmet.se

Campusgymmet i samarbete med:

 ÖREBRO UNIVERSITET

 TEAM SPORTIA

KLUBB & FÖRETAG ÖREBRO

OSCAR PT

PERSONLIG TRÄNARE

 öBo

Hem för dig

 ÖREBRO STUDENTKÅR

Ditt träningsställe på Campus!

www.campusgymmet.se 019-609 01 60

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset



Gruppträning

Måndag		
12.10-13.05	YOGA	Danssal
12.10-13.05	RUSSIAN CIRCLE™	G2
12.10-13.05	SENIOR CIRKEL STATION	G1
17.00-18.00	CIRKELGYM	Cirkelgym
17.15-18.15	AMRAP	G1
17.15-18.15	HIP HOP*	Danssal
17.15-18.15	FUNCTIONAL MOVES® *	G2
18.30-19.00	CXWORX™	G1
18.30-19.30	BODYBALANCE®	Danssal
18.30-19.30	STEP STYRKA	G2

Tisdag		
06.45-07.15	CORE	G2
12.15-13.00	FOAMROLLER	Danssal
12.15-12.45	CXWORX™	G2
17.15-18.00	TABATA	G2
17.15-18.30	YOGA	Danssal
18.15-19.15	KETTLEBELLS*	G2
18.45-19.45	BODYJAM®	Danssal

Onsdag		
06.30-07.15	AMRAP	G2
12.10-13.05	KETTLEBELLS *	G2
12.10-13.05	HIP HOP*	Danssal
12.10-13.05	SENIOR CIRKEL STATION	G1
17.30-18.00	CXWORX™	G1
17.30-18.30	PUSH & LIFT™	G2
18.15-19.30	YOGA	Danssal

Torsdag		
12.15-13.05	TABATA	G2
17.30-18.15	FOAMROLLER	Danssal
17.45-18.45	PUSH & LIFT™	G2
18.30-19.30	ZUMBA®	Danssal
19.00-20.00	FUNCTIONAL MOVES® *	G2

Gruppträning fort.

Fredag		
12.15-12.45	CXWORX™	G2
17.00-17.45	TABATA	G2

Lördag		
09.50-11.15	BARNJYMPA*****	G1
10.00-11.00	FAMILJEFYS *	G2

Söndag		
17.00-18.00	RAGGA	Danssal
18.00-19.00	PUSH&LIFT™	G2
18.15-19.30	YOGA	Danssal

Cykling

Måndag		
17.00-17.35	CYKEL HIIT	Cykelsal

Tisdag		
17.30-18.30	CYKEL kortdistans **	Cykelsal

Onsdag		
07.15-08.30	CYKEL+FOAMROLLER	Cykelsal
18.00-18.45	CYKEL 45 MIN	Cykelsal

Torsdagar		
17.30-18.20	CYKEL 50 min	Cykelsal

Fredag		
07.00-07.50	CYKEL 50 min	Cykelsal

Lördag		
09.30-10.20	CYKEL 50 min	Cykelsal

Söndag		
17.00-17.50	CYKEL PULS 50 min	Cykelsal
18.30-19.30	CYKEL intro 3 ggr ***	Cykelsal

Bollsporter

Måndag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	FOTBOLL	I1-I2
18.30-19.45	INNEBANDY	I2
18.30-19.45	BASKET	I1

Tisdag		
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
20.00-21.30	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 ****	I1-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

Måndag-fredag: 05.30-21.30

Lördag: 05.30-18.00

Söndag: 05.30-21.30

Öppettider storhelger se: www.campusgymmet.se

