

Träningschema Våren-2017



Gruppträning

Måndag		
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	KETTLEBELLS	G2
17.15-18.30	YOGA	Danssal
18.00-18.45	CYKEL 45 min	Cykelsal
18.30-19.30	FUNCTIONAL MOVES®	G2
18.45-19.45	BODYJAM®	Danssal
Tisdag		
12.10-13.05	YOGA	Danssal
17.15-17.45	CXWORX™	G2
17.15-18.00	TABATA	G1
18.00-19.00	BODYBALANCE®	G2
17.30-18.10	CYKEL HIIT	Cykelsal
Onsdag		
07.15-08.30	CYKEL+FOAMROLLER	Cykelsal
12.15-12.45	CORE	G2
12.10-13.05	SENIOR CIRKEL STATION	G1
17.30-18.30	PUSH & LIFT™	G2
18.00-19.15	YOGA	Danssal
18.00-19.00	CYKEL KORTDISTANS	Cykelsal
18.45-19.45	AMRAP	G2
Torsdag		
12.15-13.00	TABATA	G2
12.15-13.00	FOAMROLLER	Danssal
16.00-17.00	FUNCTIONAL MOVES®	G1
17.15-18.15	ZUMBA®	Danssal
17.30-18.30	PUSH & LIFT™	G2
18.15-19.15	KETTLEBELLS	G1
17.30-18.20	CYKEL 50 min	Cykelsal
Fredag		
07.15-08.00	CYKEL 45 min	Cykelsal
12.15-12.45	CXWORX™	G2
17.00-17.45	TABATA	G2
17.00-18.00	HIP HOP	Danssal

Gruppträning fort.

Lördag		
09.30-10.20	CYKEL 50 min	Cykelsal
09.50-11.15	BARNJYMPA*****	G1
10.00-11.00	CIRKELFYS	G2
Söndag		
17.00-18.00	RAGGA	Danssal
17.30-18.30	OCT (hinderbaneträning)*	G1 & G2
17.00-17.50	CYKEL PULS 50 min	Cykelsal
18.15-19.00	FOAMROLLER	Danssal
18.30-19.30	CYKEL intro***	Cykelsal

Gym - cirkelgym

Måndag-fredag: 05.30-21.30
Lördag: 05.30-18.00
Söndag: 05.30-21.30
Öppettider storhelger se: www.campusgymmet.se

Schema info

Schemat gäller: 16 jan-28 april
Inställda pass: 13-17 april 29-30 april samt 1 maj
Majschema: 2-28 maj
Sommarschema: 30 maj-21 juni samt 7-27 aug

* Nyhet
 ** Körs med pulsband
 *** Cykel intro körs: 22, 29 jan samt 5 feb
 **** Nivåindelning
 ***** Möjlighet att köra miniturnering
 ***** Det är bara förnamnet till Tina på:
 tina_pi_nilsson@yahoo.com som gäller.

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

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

Campusgymmet i samarbete med:

