

## Träningschema Maj-2017



# CAMPUSGYMMMET

gym • gruppträning • bollsport

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 | RUSSIAN CIRCLE       | G2       |
| 12.10-13.05 | SENIORCIRKEL STATION | G1       |
| 17.00-18.00 | CIRKELGYM            |          |
| 17.15-18.15 | KETTLEBELLS          | G2       |
| 17.15-18.30 | YOGA                 | Danssal  |
| 17.30-18.15 | CYKEL 45 MIN         | Cykelsal |
| 18.45-19.45 | BODYJAM®             | Danssal  |
| Tisdag      |                      |          |
| 06.45-07.30 | BOOTCAMP             | Utomhus  |
| 12.10-13.05 | YOGA                 | Danssal  |
| 17.30-18.30 | FUNCTIONAL MOVES®    | G2       |
| 17.15-18.00 | TABATA               | G1       |
| 17.15-18.00 | FOAMROLLER           | Danssal  |
| 18.15-19.15 | BODYBALANCE®         | Danssal  |
| 18.00-18.50 | CYKEL 50 MIN         | Cykelsal |
| Onsdag      |                      |          |
| 07.15-08.30 | CYKEL +FOAMROLLER    | Cykelsal |
| 12.15-12.45 | CORE                 | G2       |
| 12.10-13.05 | SENIORCIRKEL STATION | G1       |
| 17.30-18.30 | PUSH & LIFT™         | G2       |
| 18.00-19.00 | BOOTCAMP             | Utomhus  |
| 18.00-19.15 | YOGA                 | Danssal  |
| Torsdag     |                      |          |
| 12.15-13.00 | TABATA               | G2       |
| 17.15-18.15 | ZUMBA®               | Danssal  |
| 17.30-18.30 | PUSH & LIFT™         | G2       |
| 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      |                    |           |
|-------------|--------------------|-----------|
| 10.00-11.00 | CIRKELFYS          | G2        |
| Söndag      |                    |           |
| 17.00-18.00 | RAGGA              | Danssalen |
| 17.00-18.00 | OCT ( HINDERBANA ) | G2        |

### 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    | I2    |
| Söndag      |            |       |
| 17.15-18.45 | BADMINTON  | I2    |
| 17.15-18.45 | VOLLEYBOLL | I1    |
| 18.45-20.15 | INNEBANDY  | I2    |

### Gym - cirkelgym

|  |
|--|
| Måndag-fredag: 05.30-21.30   |
| Lördag: 05.30-18.00  |
| Söndag: 05.30-21.30  |
| Öppettider storhelger se: <a href="http://www.campusgymmet.se">www.campusgymmet.se</a> |

### Schema info

|   |
|---|
| Majschema gäller: 2-28 maj  |
| Inställda pass: 25-27 maj   |
| Sommarschema: 30 maj-14 juni samt 14-27 aug   |
| Reservation för schemaändringar   |
| Alltid aktuellt schema på: <a href="http://www.campusgymmet.se">www.campusgymmet.se</a> |

## Träna Bootcamp hela sommaren

måndagar kl: 18-19

5 juni-21 aug

## Erbjudande!

Köp 1 mån gymkort  
under maj-juli!

Student 200:-  
Övriga 230:-

medlemsavgift tillkommer

