

## 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      |                       |          |
|-------------|-----------------------|----------|
| 12.10-12.55 | KETTLEBELLS           | G2       |
| 17.15-18.00 | TABATA                | G2       |
| 17.15-18.30 | YOGA VINYASA FLOW     | Danssal  |
| 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            |
| 17.30-18.30 | 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            |
| 18.30-19.30 | HIP HOP UNGDOM | Nyhet Danssal |

| 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      |                   |          |
|-------------|-------------------|----------|
| 16.00-17.00 | HINDERBANA UNGDOM | Nyhet G1 |
| 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       |
| 18.15-19.15 | CYKEL intro ***** | Cykelsal |

### 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    |

| 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-fredag:</b> 05.30-21.30  |
| <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

|   |
|---|
| <b>Schemat gäller:</b> 28 aug-17 dec  |
| <b>Inställda pass:</b> 3 nov  |
| <b>Julschema:</b> 18 dec-14 jan   |
| * Samling utanför Campusgymmets reception   |
| ** Körs med pulsband  |
| *** Första lördagen i varje mån se hemsidan!  |
| **** Kurs endast föranmälan till:<br>tina@campusgymmet.se                               |
| ***** Cykel intro körs: 3, 10 samt 17 sep   |
| ***** Nivåindelning   |
| ***** Möjlighet att köra miniturnering  |
| Reservation för schemaändringar   |
| Alltid aktuellt schema på: <a href="http://www.campusgymmet.se">www.campusgymmet.se</a> |

### Campusgymmet i samarbete med:



Ditt träningsställe på Campus!

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

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset

