

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		
11.45-12.25	KETTLEBELLS	G1
17.15-18.00	TABATA	G2
17.15-18.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
18.00-19.00	LÖPNING *	Nyhet Utomhus
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
17.15-18.15	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

Onsdag		
12.10-13.05	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

Måndag-torsdag: 05.30-21.30
Fredag: 05.30-21.00
Lördag: 05.30-18.00
Söndag: 05.30-21.30
Öppettider storhelger se: www.campusgymmet.se

SCHEMA INFO

Schemat gäller: 28 aug-17 dec

Inställda pass: 3 nov

Julschema: 18 dec-14 jan

- * Samling utanför Campusgymmets reception
- ** Körs med pulsband
- *** Första lördagen i varje mån se hemsidan!
- **** Kurs endast föränmälan till:
tina@campusgymmet.se
- ***** Cykel intro körs: 3, 10 samt 17 sep
- ***** Nivåindelning
- ***** Möjlighet att köra miniturnering

Reservation för schemaändringar

Alltid aktuellt schema på: www.campusgymmet.se

Campusgymmet i samarbete med:



Ditt träningsställe på Campus!

www.campusgymmet.se 019-609 01 60

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset

