

Träningschema VÅREN - 2018

GRUPPTRÄNING

Måndag		
12.10-13.05	FUNKTIONELL INTERVALL	G2
12.10-13.05	SENIORCIRKEL STATION	G1
17.00-18.00	CIRKELGYM	Cirkelgym
17.15-18.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
17.30-18.30	KETTLEBELLS	G1
17.30-18.30	FUNCTIONAL MOVES®	G2
18.00-18.50	WATTCYKLING (NYHET)	Cykelsal
18.45-19.45	BODYJAM®	Danssal

Tisdag		
12.10-13.05	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
17.15-17.45	CXWORX™	G1
17.30-18.15	TABATA	G2
17.30-18.10	CYKEL HIIT	Cykelsal
18.00-19.00	LÖPNING ①	Utomhus
18.30-19.30	ZUMBA®	G2

Onsdag		
07.15-07.55	CYKEL 40 min	Cykelsal
12.10-12.45	TABATA	G2
12.10-13.05	SENIORCIRKEL STATION	G1
17.15-18.15	SKIVSTÅNG	G2
17.30-18.30	BODYBALANCE®	Danssal
17.30-18.30	KETTLEBELLS	G1
18.45-19.30	AFRO	Danssal

Torsdag		
12.10-12.45	KETTLEBELLS	G1
12.15-12.45	CORE	G2
17.30-18.30	RAGGA	Danssal
17.30-18.20	CYKEL 50 min	Cykelsal
18.00-19.00	SKIVSTÅNG	G2
18.45-20.00	YOGA VINYASA FLOW	Danssal

GRUPPTRÄNING

Fredag		
07.00-07.45	CYKEL 45 min	Cykelsal
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 50 min ②	Cykelsal
09.50-11.15	BARNJYMPA ③	G1
10.00-11.00	FAMILJEFYS ④	G2

Söndag		
17.00-18.00	HINDERBANA	G1
17.00-17.45	CYKEL 45 min	Cykelsal
18.00-19.00	SKIVSTÅNG	G2
18.15-19.15	CYKEL INTRO ⑤	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 ⑥	I2

BOLLSPORT

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 ⑥	I1

Fredag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.45	FOTBOLL ⑦	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: 15 jan- 29 april

Inställda pass: www.campusgymmet.se

Majschema: 2-27 maj

Sommarschema: 29 maj-15 juni 13 aug-1 sep

- ① Samling utanför Campusgymmets reception.
- ② Körs tom 24 mars.
- ③ Kurs endast för anmälan till: tina@campusgymmet.se
- ④ Barn betalar 20:-/per gång, Föräldrar går gratis! För övriga gäller giltiga träningskort/engångsavgift vuxen.
- ⑤ Körs 21, 28 jan samt 4 feb.
- ⑥ Nivåindelning.
- ⑦ Möjlighet att köra miniturnering.

Reservation för schemaändringar!

Alltid aktuellt schema på: www.campusgymmet.se

Receptionens öppettider se:

www.campusgymmet.se

Campusgymmet i samarbete med:



Du hittar oss i hjärtat av Campus!

www.campusgymmet.se 019-609 01 60

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset

