

Träningschema hösten-2018

GRUPPTRÄNING

Måndag		
12.10-13.05	FUNKTIONELL INTERVALL	G2
12.10-13.05	SENIORCIRKEL STATION	G1
17.00-18.00	CIRKELGYM	Cirkelgym
17.15-18.15	BODYBALANCE®	Danssal
17.15-18.15	SKIVSTÅNG	G2
17.30-18.15	CYKEL 45 min	Cykelsal
18.30-19.30	KETTLEBELLS	G2
Tisdag		
10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER (NYHET)	Cirkelgym
12.15-12.45	CORE	G2
16.45-17.20	CYKEL HIIT	Cykelsal
17.15-18.30	YOGA	Danssal
17.30-18.00	CXWORX™	G1
17.30-18.15	TABATA	G2
18.45-19.45	BODYJAM®	Danssal
Onsdag		
07.15-07.55	CYKEL 40 min	Cykelsal
12.10-13.05	YOGA	Danssal
12.10-13.05	SENIORCIRKEL STATION	G1
17.15-18.00	FOAMROLLER	Danssal
17.30-18.30	SKIVSTÅNG	G2
17.30-18.00	TABATA (from 26 sep)	G1
Torsdag		
12.10-12.45	TABATA	G2
17.30-18.15	SOMA MOVE® (NYHET)	Danssal
17.30-18.30	KETTLEBELLS	G2
17.30-18.20	CYKEL 50 min	Cykelsal
18.45-19.45	BOX (NYHET)	G2
18.30-19.30	ZUMBA®	Danssal
Fredag		
06.45-07.30	CYKEL 45 min	Cykelsal
12.15-12.45	CXWORX™	G2
16.45-17.30	Cykel 45 min	Cykelsal
Lördag		
09.50-11.15	BARNJYMPA ①	G1
10.00-11.00	FAMILJEFYS ②	G2
Söndag		
17.00-18.00	RAGGA	Danssal
18.15-19.15	BODYBALANCE®	Danssal
17.00-17.45	TABATA	G2

BOLLSPEL

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 ③	I1
Fredag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.45	FOTBOLL ④	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

SOMA MOVE®
LES MILLS
ZUMBA®
fitness



Schemat gäller: 3 sept-16 dec

Inställda pass: www.campusgymmet.se

Jul & nyårschema: 17 dec-20 jan 2019

- ① Kurs, föransmälan till tina@campusgymmet.se (prova-på 15/9)
- ② Barn betalar 30:-/per gång, Föräldrar går gratis!
För övriga gäller giltiga träningskort/engångsavgift vuxen.
- ③ Nivåindelning.
- ④ Möjlighet att köra miniturnering.

Reservation för schemaändringar!

Alltid aktuellt schema på: www.campusgymmet.se

Receptionens öppettider: www.campusgymmet.se

SCHEMA INFO

VI SAMARBETE MED:



Du hittar oss i hjärtat av Campus!

www.campusgymmet.se 019-609 01 60

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrotts huset



Visste du att alla får träna på Campusgymmet?