

Jul & specialschema (17 dec- 20 jan)

GRUPPTRÄNING

Måndag 17 dec		
12.10-13.05	FUNKTIONELL INTERVALL	G2
Tisdag 18 dec		
17.30-18.15	TABATA	G2
17.15-18.30	YOGA	Danssal
16.45-17.20	CYKEL HIIT	Cykelsal
Onsdag 19 dec		
07.15-07.55	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
12.10-13.05	YOGA	Danssal
17.15-18.15	BODYBALANCE	Danssal
Torsdag 20 dec		
17.00-17.50	CYKEL	Cykelsal
18.30-19.30	ZUMBA	Danssal
Fredag 21 dec		
07.15-08.00	CYKEL 45 MIN	Cykelsal
Tisdag 25 dec		
10.00-11.00	ZUMBA	Danssal
Fredag 28 dec		
07.15-07.55	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
Onsdag 2 jan		
07.15-07.55	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
17.15-18.30	YOGA	Danssal
Torsdag 3 jan		
17.30-18.30	SKIVSTÅNG	G2
17.30-18.15	CYKEL 50 MIN CS	Cykelsal
18.30-19.30	ZUMBA	Danssal
Fredag 4 jan		
07.15-08.00	CYKEL 45 MIN	Cykelsal
Måndag 7 jan		
12.10-13.05	SENIORCIRKEL	G1
17.15-18.30	YOGA	Danssal
17.30-18.15	TABATA	G2
17.30-18.15	CYKEL 45 MIN	Cykelsal
18.45-19.45	BODYJAM	Danssal
Tisdag 8 jan		
10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cyrkelgym
16.45-17.20	CYKEL HIIT	Cykelsal
17.30-18.15	TABATA	G2

Onsdag 9 jan		
07.15-07.55	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
12.10-13.05	SENIORCIRKEL	G1
12.15-12.45	CORE	G2
17.30-18.15	SOMA MOVE	Danssal
17.30-18.30	SKIVSTÅNG	G2
Torsdag 10 jan		
12.10-12.45	TABATA	G2
17.30-18.15	CYKEL 50 MIN CS	Cykelsal
18.30-19.30	ZUMBA	Danssal
Fredag 11 jan		
06.45-07.30	CYKEL 45 MIN	Cykelsal
12.15-12.45	CXWORX	G2
Måndag 14 jan		
12.10-13.05	FUNKTIONELL INTERVALL	G2
12.10-13.05	SENIORCIRKEL	G1
17.15-18.15	BODYBALANCE	Danssal
17.30-18.30	KETTLEBELLS	G2
17.30-18.15	CYKEL 45 MIN	Cykelsal
Tisdag 15 jan		
10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cyrkelgym
12.15-12.45	CORE	G2
16.45-17.20	CYKEL HIIT	Cykelsal
17.15-18.30	YOGA	Danssal
17.30-18.00	CXWORX	G2
Onsdag 16 jan		
07.15-07.55	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
12.10-13.05	SENIORCIRKEL	G1
12.10-13.05	YOGA	Danssal
17.30-18.30	SKIVSTÅNG	G2
Torsdag 17 jan		
12.10-12.45	TABATA	G2
17.30-18.30	BOX	G2
17.30-18.30	ZUMBA	Danssal
17.30-18.20	CYKEL 50 MIN	Cykelsal
Fredag 18 jan		
06.45-07.30	CYKEL 45 MIN	Cykelsal
12.15-12.45	CXWORX	G2
Söndag 20 jan		
17.00-18.00	ZUMBA	Danssal
18.15-19.00	FOAMROLLER	Danssal

BOLLSPEL

Tisdag 18 dec		
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 20 dec		
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
Måndag 7 jan		
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 8 jan		
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 10 jan		
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
Söndag 13 jan		
17.15-18.45	BADMINTON	I1
17.15-18.45	FOTBOLL	I2
18.45-20.15	INNEBANDY	I2
18.45-20.15	VOLLEYBOLL	I1

Måndag 14 jan		
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 15 jan		
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

OBS! på grund av tentaskrivningar kan vi tyvärr inte erbjuda några bollsporter mellan 16-20 jan-2019

SCHEMA INFO

Schemat gäller: 17 dec- 20 jan

Inställda pass: www.campusgymmet.se

Bokning: Alla pass förbokas på nätet/appen

Erbjudande: Engångsavgift 50:-

Gäller endast grupp och bollsporter, perioden 18 dec-20 jan

TRÄNA KOSTNADSFRETT UNDER EN HEL VECKA!

Under vecka 4 (21-27 jan) har du möjlighet att testa hela vårt utbud. Vi har något som passar alla!

Hinner du inte provträna 21-27 jan? Inga problem!

Du kan provträna gratis när det passar dig. Gäller endast nya medlemmar. Registreringen sker under receptionens öppettider!

Receptionens öppettider: www.campusgymmet.se

Reservation för schemaändringar -

Alltid aktuellt schema på: www.campusgymmet.se

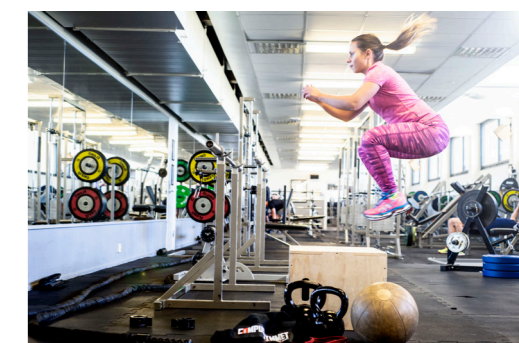


SOMA MOVE®

LES MILLS

GYM & CIRKELGYM

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



VI SAMARBETE MED:



Du hittar oss i hjärtat av Campus!

www.campusgymmet.se 019-609 01 60

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset



Visste du att alla får träna på Campusgymmet?