

# Träningschema våren-2019

## GRUPPTRÄNING

Måndag		
12.10-13.05	FUNKTIONELL INTERVALL	G2
11.55-12.50	SENIORCIRKEL STATION	G1
17.00-18.00	CIRKELGYM	Cirkelgym
17.15-18.15	SKIVSTÅNG	G2
17.30-18.15	CYKEL 45 min	Cykelsal
17.45-18.45	KETTLEBELLS	G1
18.00-19.15	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
Tisdag		
10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelgym
12.10-13.05	YOGA	Danssal
16.45-17.20	CYKEL HIIT (1)	Cykelsal
17.30-18.00	CXWORX™ (4)	G1
17.30-18.15	TABATA	G2
Onsdag		
07.15-07.55	CYKEL 40 min	Cykelsal
12.10-12.45	TABATA	G2
11.55-12.50	SENIORCIRKEL STATION	G1
17.15-18.30	YOGA	Danssal
17.30-18.30	SKIVSTÅNG	G2
17.45-18.45	BOX	G1
18.45-19.45	BODYJAM®	Danssal
Torsdag		
12.15-12.45	CORE	G2
17.30-18.30	BODYBALANCE®	Danssal
17.30-18.30	HINDERBANA INTERVALL (OCT)	G2
17.45-18.35	CYKEL 50 min	Cykelsal
18.45-19.45	ZUMBA®	Danssal
Fredag		
06.45-07.30	CYKEL 45 min	Cykelsal
12.15-12.45	CXWORX™	G2
17.15-18.00	SOMA MOVE®	Danssal
Lördag		
09.50-11.15	BARNJYMPA (2)	G1
10.00-11.00	FAMILJEFYS (3)	G2
Söndag		
17.00-18.00	ZUMBA® (4)	Danssal
17.15-18.00	TABATA (4)	G2
18.15-19.00	FOAMROLLER (4)	Danssal

## 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 (4)	I1
Fredag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.45	FOTBOLL (5)	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

17.00-18.15	<b>CYKEL intor (gratis)</b> Körs 26 jan samt 3 feb	Cykelsal
-------------	---	----------

## GYM & CIRKELGYM

<b>Måndag-torsdag:</b> 05.30-21.30
<b>Fredag:</b> 05.30-21.00
<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

Schemat gäller: 21 jan-28 april

Inställda pass: [www.campusgymmet.se](http://www.campusgymmet.se)

majschema: 2-26 maj

Sommarschema: 28 maj-14 juni samt 12-30 aug

- (1) Kombipass
- (2) Kurs, föransökan till [tina@campusgymmet.se](mailto:tina@campusgymmet.se) (prova-på 26 jan)
- (3) Barn betalar 30:-/per gång, Föräldrar går gratis!  
För övriga gäller giltiga träningskort/engångsavgift vuxen.
- (4) Nivåindelning.
- (5) Möjlighet att köra miniturnering.

Reservation för schemaändringar!

Alltid aktuellt schema på: [www.campusgymmet.se](http://www.campusgymmet.se)

Receptionens öppettider: [www.campusgymmet.se](http://www.campusgymmet.se)

### VI SAMARBETE MED:

SOMA MOVE®

LES MILLS

ZUMBA®  
fitness

ÖREBRO UNIVERSITET  
TEAM SPORTIA KLUBB & FÖRETAG ÖREBRO  
OSCAR PT PERSONLIG TRÄNARE  
öBo Hem för dig  
ÖREBRO STUDENTKÅR



Du hittar oss i hjärtat av Campus!

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

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset



Visste du att alla får träna på Campusgymmet?