

GRUPPTRÄNING

GYM & CIRKELGYM

Vecka 22			
MÅNDAG 27 MAJ	12.10-13.05	FUNKTIONELL INTERVALL	G2
	12.10-13.05	TAI-CHI CHUAN	G2
	11.55-12.50	SENIORCIRKEL	G1
TISDAG 28 MAJ	10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelgym
	12.10-13.05	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
	16.45-17.20	CYKEL HIIT	Cykelsal
	17.15-18.00	FOAMROLLER	Danssal
	17.35-18.05	CXWORX™	G1
ONSDAG 29 MAJ	07.15-07.55	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
	12.10-12.45	TABATA	G2
	11.55-12.50	SENIORCIRKEL	G1
	17.30-18.30	SKIVSTÅNG	Danssal
FREDAG 31 MAJ	06.45-07.30	CYKEL 45 min	Cykelsal
	12.15-12.45	CXWORX™	G2

Vecka 23			
MÅNDAG 3 JUNI	12.10-13.05	FUNKTIONELL INTERVALL	G2
	12.10-13.05	TAI-CHI CHUAN	G2
	17.15-18.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
TISDAG 4 JUNI	12.10-13.05	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
	16.45-17.20	CYKEL HIIT	Cykelsal
	17.15-18.00	FOAMROLLER	Danssal
	17.35-18.05	CXWORX™	G1
ONSDAG 5 JUNI	07.15-07.55	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
	12.10-12.45	TABATA	G2
	17.30-18.30	SKIVSTÅNG	G2
TORSDAG 6 JUNI	17.30-18.30	ZUMBA	Danssal
FREDAG 7 JUNI	06.45-07.30	CYKEL 45 min	Cykelsal
	12.15-12.45	CXWORX™	G2

Vecka 24			
MÅNDAG 10 JUNI	12.10-13.05	FUNKTIONELL INTERVALL	G2
	12.10-13.05	TAI-CHI CHUAN	G2
	17.15-18.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
TISDAG 11 JUNI	16.45-17.20	CYKEL HIIT	Cykelsal
	17.15-18.00	FOAMROLLER	Danssal
	17.35-18.05	CXWORX™	G1
ONSDAG 12 JUNI	07.15-07.55	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
	12.10-13.05	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
	17.30-18.30	SKIVSTÅNG	G2
TORSDAG 13 JUNI	17.00-17.40	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
FREDAG 14 MAJ	06.45-07.30	CYKEL 45 min	Cykelsal
	12.15-12.45	CXWORX™	G2

Vecka 25			
MÅNDAG 17 JUNI	17.15-18.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal

Vecka 33			
MÅNDAG 12 AUG	17.15-18.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
TISDAG 13 AUG	17.30-18.15	TABATA	G2
	18.00-19.00	ZUMBA	Danssal
ONSDAG 14 AUG	07.15-07.55	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
	17.30-18.30	SKIVSTÅNG	G2
TORSDAG 15 AUG	17.00-17.50	CYKEL 50 MIN	Cykelsal
FREDAG 16 AUG	07.00-07.45	CYKEL 45 min	Cykelsal

Vecka 34			
MÅNDAG 19 AUG	17.15-18.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
	16.45-17.25	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
TISDAG 20 AUG	16.45-17.20	CYKEL HIIT	G2
	17.30-18.15	TABATA	G2
	17.35-18.05	CXWORX™	G1
ONSDAG 21 AUG	07.15-07.55	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
	17.30-18.30	SKIVSTÅNG	G2
TORSDAG 22 AUG	17.30-18.20	CYKEL 50 MIN	Cykelsal
FREDAG 23 AUG	07.00-07.45	CYKEL 45 min	Cykelsal

Vecka 35			
MÅNDAG 26 AUG	17.15-18.30	YOGA YOGA VINYASA FLOW	Danssal
	16.45-17.25	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
TISDAG 27 AUG	17.30-18.15	TABATA	G2
	18.00-19.00	ZUMBA	Danssal
ONSDAG 28 AUG	07.15-07.55	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
	12.10-13.05	YOGA	Danssal
	17.30-18.30	SKIVSTÅNG	G2
TORSDAG 29 AUG	12.10-12.45	TABATA	G2
	17.30-18.15	SOMA MOVE	Danssal
FREDAG 30 AUG	07.00-07.45	CYKEL 40 min	Cykelsal
	12.15-12.45	CXWORX	G2

SOMMARERBJUDANDE

Gymerbjudande!

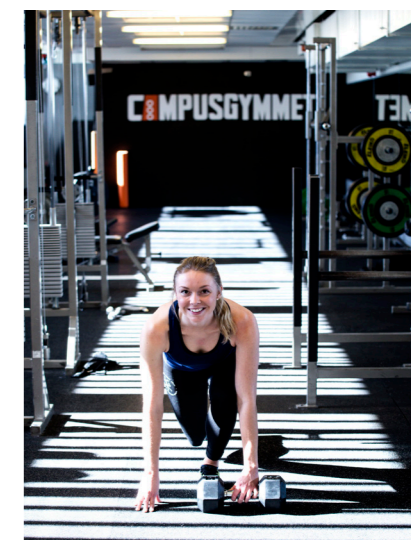
Köp 1 mån gymkort under juni-aug!
Student 200:- Ordinarie 250:-
 Medlemskap tillkommer för dig som ej är medlem.

Gruppträningserbjudande
 engångsavgift 40:-

27 maj-17 juni	
MÅNDAG-TORSDAG:	05.30-21.30
FREDAG:	05.30-21.00
LÖRDAG:	05.30-18.00
SÖNDAG:	05.30-21.30
Nationaldagen: 6 juni 05.30-16.00 Midsommarafton & midsommardagen: Stängt	

18 juni-11 aug	
MÅNDAG-TORSDAG:	05.30-21.00
FREDAG:	05.30-20.00
LÖRDAG:	05.30-18.00
SÖNDAG:	05.30-19.00
FROM 12 aug körs vanligt schema	

Campusgymmet i samarbete med:



Du hittar oss i hjärtat av Campus!
 www.campusgymmet.se 019-609 01 60
 Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset

