

GRUPPTRÄNING

Måndag		
12.10-13.05	FUNKTIONELL INTERVALL	G2
11.55-12.50	SENIORCIRKEL	G1
12.15-13.00	BODYBALANCE® (1)	Danssal
16.45-17.45	CYKEL DISTANS	Cykelsal
17.15-18.00	SOMA MOVE®	Danssal
17.30-18.30	SKIVSTÅNG	G2
18.15-19.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
Tisdag		
10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelgym
10.00-11.00	MAMMA- BABY (HYHET)	G1
12.10-12.45	CYKEL HIIT (HYHET)	Cykelsal
12.10-13.05	TAI CHI CHUAN (nybörjare)	Danssal
17.15-18.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
17.30-18.15	HIIT	G2
18.30-19.30	SUPERSET CIRCLE (HYHET)	Gymmet
18.45-19.45	BODYJAM®	Danssal
Onsdag		
07.15-07.55	CYKEL 40 min	Cykelsal
11.55-12.50	SENIORCIRKEL STATION	G1
12.10-12.45	TABATA	G2
12.10-13.05	TAI CHI CHUAN (forts)	Danssal
17.15-18.15	BODYBALANCE®	Danssal
17.15-18.15	SKIVSTÅNG	G2
17.30-18.20	CYKEL 50 min	Cykelsal
17.30-18.30	HINDERBANA	G1
Torsdag		
10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelgym
12.10-13.05	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
16.45-17.20	CYKEL HIIT (2)	Cykelsal
17.35-18.05	CXWORX™ (2)	G2
18.00-19.00	ZUMBA®	Danssal
18.30-19.30	SUPERSET CIRCLE (3) (HYHET)	Gymmet

Fredag		
07.00-07.45	CYKEL 45 min	Cykelsal
12.15-12.45	CXWORX™	G2
Lördag		
09.50-11.00	BARNJYMPA (4) (4-7 år)	G1
10.00-11.00	FAMILJEFYS (5)	G2
10.00-11.00	PILATES (HYHET)	Danssal
Söndag		
10.00-11.00	PARKOUR (6) (7-12 år) (HYHET)	G2
17.00-18.00	ZUMBA® (2)	Danssal
17.15-18.00	TABATA (2)	G2
17.30-18.45	CYKEL INTRO (7)	Cykelsal
18.15-19.00	FOAMROLLER (2)	Danssal

GYM & CIRKELGYM

Måndag-fredag: 05.30-21.30
Lördag: 05.30-18.00
Söndag: 05.30-21.30
Öppettider storhelger se: www.campusgymmet.se

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 (8)	I1
Fredag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.45	FOTBOLL (9)	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

SCHEMA INFO

Schemat gäller: 2 sep- 15 dec

Jul & nyårschema: 16 dec 2019- 18 jan-2020

Inställda pass: www.campusgymmet.se

- (1) Lunchklassen (45 min) körs endast varannan vecka (jämna)
- (2) Kombipass
- (3) 10 platser för dig som har Grupp, Gym eller Allkort
- (4) Kurs, föransökan till barnjympa@campusgymmet.se (prova-på 21 sep)
- (5) Barn betalar 30:-/per gång, Föräldrar går gratis!
För övriga gäller giltiga träningskort/engångsavgift vuxen.
- (6) Kurs, föransökan till parkour@campusgymmet.se (prova-på 22 sep)
- (7) Gratis, körs 8, 15 sept
- (8) Nivåindelning.
- (9) Möjlighet att köra miniturnering.

Reservation för schemaändringar!

Alltid aktuellt schema på: www.campusgymmet.se

Receptionens öppettider: www.campusgymmet.se

TRÄNA KOSTNADSFRETT UNDER EN HEL VECKA!

Gym - Gruppträning - Bollsport

Vi erbjuder nya kunder en gratis provvecka när det passar dig. Alla är välkomna!
Registreringen sker under receptionens öppettider! (www.campusgymmet.se)

OBS! Vissa klasser/pass har begr. Antal deltagare.
Om du ej är medlem kan du be rec. boka in dig.

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?