

GRUPPTRÄNING

Måndag		
12.10-13.05	TAI CHI CHUAN (1)	Danssal
12.15-13.00	FUNKTIONELL INTERVALL	G2
11.55-12.50	SENIORCIRKEL STATION	G1
17.30-18.30	SKIVSTÅNG	G2
17.30-18.15	SOMA MOVE®	Danssal
17.30-18.10	CYKEL 40	Cykelsal
18.30-19.30	YOGA	Danssal
Tisdag		
10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelgym
10.00-11.00	MAMMA BABY	G1
12.10-13.05	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
16.45-17.20	CYKEL HIIT (2)	Cykelsal
17.30-18.30	HIIT	G2
17.30-18.00	CXWORX™ (2)	G1
18.30-19.30	SUPERSET CIRCLE (1)	Gymmet
Onsdag		
07.15-07.55	CYKEL 40	Cykelsal
12.10-12.45	TABATA	G2
11.55-12.50	SENIORCIRKEL STATION	G1
17.15-18.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
18.45-19.45	BODYJAM®	Danssal
Torsdag		
10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelgym
12.10-12.45	CYKEL HIIT	Cykelsal
17.00-17.50	CYKEL 50	Cykelsal
17.30-18.15	TABATA	G2
17.15-18.15	BODYBALANCE®	Danssal
18.30-19.30	SUPERSET CIRCLE (3)	Gymmet
18.30-19.30	ZUMBA®	Danssal

Fredag		
07.00-07.45	CYKEL 45 min	Cykelsal
12.15-12.45	CXWORX™	G2
Lördag		
09.45-10.45	BARNJYMPA GR 1 (4)	G1
09.45-10.45	PILATES	Danssal
10.00-11.00	FAMILJEFYS (5)	G2
11.00-12.00	BARNJYMPA GR 2 (4)	G1
Söndag		
10.00-11.15	PARKOUR (6) (7-12 år)	G2
17.00-18.00	ZUMBA® (2)	Danssal
18.15-19.00	FOAMROLLER (2)	Danssal
18.15-19.00	CXWORX™ (2)	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 (7)	I1
Fredag		
17.15-18.45	FOTBOLL (8)	I2
Söndag		
17.15-18.45	BADMINTON	I1
17.15-18.45	FOTBOLL	I2
18.45-21.00	VOLLEYBOLL	I1

GYM & CIRKELGYM

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

TRÄNA
KOSTNADSFRI
under en hel vecka

Gym - Gruppträning - Bollsport

Vi erbjuder dig som ny kund
en gratis prova- på vecka när det passar.
Alla är välkomna!

Vi har något för alla - vältränad som
otränad. Kom som du är!

SCHEMA INFO

Schemat gäller: 13 jan-30 april
Maj- och sommarschema: info kommer under våren
Inställda pass: www.campusgymmet.se
(1) Tai-chi börjar 20 jan! (2) Kombipass (3) 10 platser för dig som har Grupp, Gym eller Allkort (4) Kurs, föransökan till maria.wennerstrand@oru.se (prova-på 25 jan) (5) Barn betalar 30:-/per gång, Föräldrar går gratis! För övriga gäller giltiga träningskort/engångsavgift vuxen. (6) Kurs, föransökan till tina_pi_nilsson@yahoo.com (prova-på 26 jan) (7) Nivåindelning. (8) Möjlighet att köra miniturnering
Reservation för schemaändringar! Alltid aktuell schema på: www.campusgymmet.se
Receptionens öppettider: www.campusgymmet.se

VI SAMARBETAR MED:



ÖREBRO UNIVERSITET



Hem för dig



The Academy



ÖREBRO STUDENTKÅR

KLUBB TEAMET
OSCAR PT
PERSONLIG TRÄNARE

