



## GRUPPTRÄNING

Måndag		
12.15-13.00	FUNKTIONELL INTERVALL	Utomhus
17.30-18.15	SOMA MOVE®	Danssal
17.30-18.10	CYKEL 40 min	Cykelsal
17.30-18.45	BOOTCAMP (2)	Utomhus
Tisdag		
10.00-11.00	MAMMA BABY (2)	G1
12.10-13.05	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
16.45-17.20	CYKEL HIIT (1)	Cykelsal
17.30-18.00	CXWORX™ (1)	G1
18.30-19.30	SUPERSET CIRCLE	Gymmet
Onsdag		
07.00-08.00	FUNKTIONELL STYRKA (2)	Utomhus
12.10-12.45	TABATA (2)	Ute/inne
17.15-18.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
18.45-19.45	BODYJAM®	Danssal
17.45-18.30	TABATA (2)	Utomhus
Torsdag		
12.15-13.05	LÖPNING INTERVALL	Utomhus
17.00-17.50	CYKEL 50 min	Cykelsal
17.15-18.15	BODYBALANCE®	Danssal
Fredag		
07.00-07.45	CYKEL 45 min	Cykelsal
12.15-12.45	CXWORX™	G2
Lördag		
10.00-11.00	PILATES	Danssal
Söndag		
17.00-18.00	ZUMBA® (2)	Danssal
18.15-19.00	FOAMROLLER (2)	Danssal
18.15-18.45	CXWORX™ (2)	G2

## BOLLSPEL

Måndag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	FOTBOLL	Utomhus
17.30-19.00	BASKET	Utomhus
18.30-19.45	INNEBANDY	I2
Tisdag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	FOTBOLL	Utomhus
18.30-20.00	INNEBANDY	I2
18.30-20.00	BASKET	Utomhus
20.00-21.30	VOLLEYBOLL	Utomhus
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	Utomhus
18.45-20.00	INNEBANDY	I2
18.45-20.00	BASKET	Utomhus
20.00-21.30	VOLLEYBOLL	Utomhus
Söndag		
17.15-18.45	VOLLEYBOLL	Utomhus

## GYM & CIRKELGYM

<b>Måndag-torsdag:</b> 05.30-21.30
<b>Fredag:</b> 05.30-20.00
<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: 4-31 maj  
 Inställda pass: 21 maj  
 Sommarschema: 1-17 juni samt 10-30 aug (sommarschemat kommer ut i slutet av maj)

(1) Kombipass  
 (2) Samling utanför entrén

Reservation för schemaändringar!  
 Alltid aktuellt schema på: [www.campusgymmet.se](http://www.campusgymmet.se)

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

LES MILLS SOMA MOVE®



# TRÄNA ALLT för endast 300:- + medlemskap

Gäller endast kortköp under maj månad!  
 Kortet ger dig tillgång till  
 Gym - Gruppträning och Bollpass



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?