

Jul & specialschema

Gäller 13/12 2021 - 16/1-2022

CAMPUSGYMMET

• nadel • qvm • gruppträning • bollsport

GRUPPTRÄNING

| | | |
|----------------------|----------------------|------------|
| Måndag 13/12 | | |
| 12.10-12.45 | TABATA | G2 |
| 12.10-13.05 | SENIORCIRKEL STATION | G1 |
| 17.15-18.15 | BODYBALANCE | Danssalen |
| 17.30-18.10 | CYKEL 40 MIN | Cykelsalen |
| 18.30-19.30 | ZUMBA | Danssalen |
| Tisdag 14/12 | | |
| 10.00-11.00 | CIRKELGYM SENIORER | Cirkelgym |
| 12.10-13.05 | YOGA VINYASA FLOW | Danssalen |
| 16.45-17.20 | CYKEL HIIT | Cykelsalen |
| 17.35-18.05 | CORE | Danssalen |
| 17.30-18.15 | TABATA | G2 |
| Onsdag 15/12 | | |
| 12.10-12.50 | TABATA | G2 |
| 12.10-13.05 | SENIORCIRKEL STATION | G1 |
| 17.30-18.15 | SOMA MOVE | Danssalen |
| Torsdag 16/12 | | |
| 07.00-08.00 | CAMPUSMIX | G2 |
| 10.00-11.00 | CIRKELGYM SENIORER | Cirkelgym |
| 12.10-12.55 | ZUMBA | Danssalen |
| 17.15-18.30 | YOGA VINYASA FLOW | Danssalen |
| Fredag 17/12 | | |
| 07.00-07.45 | CYKEL 45 | Cykelsalen |
| 12.15-12.45 | LES MILLS CORE | G2 |
| Måndag 20/12 | | |
| 12.10-12.45 | TABATA | G2 |
| 17.15-18.15 | BODYBALANCE | Danssalen |
| 17.30-18.10 | CYKEL 40 MIN | Cykelsalen |
| 17.30-18.30 | SKIVSTÅNG | G2 |
| Tisdag 21/12 | | |
| 16.45-17.20 | CYKEL HIIT | Cykelsalen |
| 17.35-18.05 | CORE | Danssalen |
| 17.30-18.15 | TABATA | G2 |

| | | |
|----------------------|-------------------|------------|
| Onsdag 22/12 | | |
| 12.10-12.50 | TABATA | G2 |
| 12.10-13.05 | YOGA VINYASA FLOW | Danssalen |
| 17.30-18.15 | SOMA MOVE | Danssalen |
| Torsdag 23/12 | | |
| 07.00-08.00 | CAMPUSMIX | G2 |
| Måndag 27/12 | | |
| 17.15-18.15 | BODYBALANCE | Danssalen |
| 17.30-18.30 | TABATA | G2 |
| 18.30-19.30 | BODYJAM | Danssalen |
| Tisdag 28/12 | | |
| 16.45-17.20 | CYKEL HIIT | Cykelsalen |
| 17.15-18.30 | YOGA VINYASA FLOW | Danssalen |
| 17.35-18.05 | CORE | G2 |
| Onsdag 29/12 | | |
| 07.00-08.00 | CAMPUSMIX | G2 |
| 17.30-18.15 | SOMA MOVE | Danssalen |
| Torsdag 30/12 | | |
| 17.30-18.30 | SKIVSTÅNG | G2 |
| Fredag 31/12 | | |
| 10.15-10.50 | NYÅRSCYKLING HIIT | Cykelsalen |
| Måndag 3/1 | | |
| 17.15-18.15 | BODYBALANCE | Danssalen |
| 17.30-18.30 | TABATA | G2 |
| 18.30-19.30 | BODYJAM | Danssalen |
| Tisdag 4/1 | | |
| 17.30-18.10 | CYKEL HIIT | Cykelsalen |
| 17.30-18.15 | SOMA MOVE | Danssalen |
| Onsdag 5/1 | | |
| 07.00-08.00 | CAMPUSMIX | G2 |
| 17.15-18.30 | YOGA VINYASA FLOW | Danssalen |
| 17.45-18.30 | CYKEL 55 | Cykelsalen |

| | | |
|---------------------|----------------------|------------|
| Måndag 10/1 | | |
| 12.10-12.45 | TABATA | G2 |
| 12.10-13.05 | SENIORCIRKEL STATION | G1 |
| 17.15-18.15 | BODYBALANCE | Danssalen |
| 17.30-18.10 | CYKEL 40 MIN | Cykelsalen |
| 17.30-18.30 | SKIVSTÅNG | G2 |
| Tisdag 11/1 | | |
| 10.00-11.00 | CIRKELGYM SENIORER | Cirkelgym |
| 12.10-13.05 | YOGA VINYASA FLOW | Danssalen |
| 16.45-17.20 | CYKEL HIIT | Cykelsalen |
| 17.30-18.30 | TABATA | G2 |
| 17.35-18.05 | LES MILLS CORE | Danssalen |
| Onsdag 12/1 | | |
| 12.10-12.50 | TABATA | G2 |
| 12.10-13.05 | SENIORCIRKEL STATION | G1 |
| 17.30-18.15 | SOMA MOVE | Danssalen |
| 18.30-19.30 | ZUMBA | Danssalen |
| Torsdag 13/1 | | |
| 07.00-08.00 | CAMPUSMIX | G2 |
| 10.00-11.00 | CIRKELGYM SENIORER | Cirkelgym |
| 17.15-18.30 | YOGA VINYASA FLOW | Danssalen |
| Fredag 14/1 | | |
| 07.00-07.45 | CYKEL 45 | Cykelsalen |
| 12.15-12.45 | LES MILLS CORE | G2 |
| Lördag 15/1 | | |
| 10.15-10.50 | CYKEL HIIT | Cykelsalen |
| Söndag 16/1 | | |
| 16.30-17.30 | ZUMBA | Cykelsalen |
| 17.45-18.30 | FOAMROLLER | Danssalen |

VÅRENS SCHEMA
börjar 17 jan 2022

TRÄNA
KOSTNADSFRETT
under en hel vecka

GYM - GRUPPTRÄNING - BOLLSPORT

Vi erbjuder dig som ny kund
EN PROVA- PÅ VECKA
testa på vår verksamhet när det passar.
Alla är välkomna!

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

SOMA MOVE®

LES MILLS
BODYJAM

LES MILLS
CORE

LES MILLS
BODYBALANCE

ZUMBA®
fitness

VI SAMARBETAR MED:

ÖREBRO UNIVERSITET

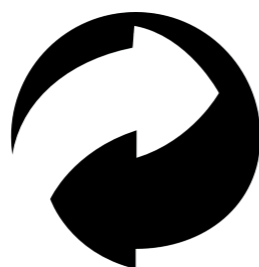
ÖREBRO STUDENTKÅR

The Academy
Lottas Myt

OSCAR PT
PERSONLIG TRÄNARE

KLUBB
TEAMET

Bollschemata, gym, cirkelgym
samt padelhall se baksidan!



Jul & specialschemata

Gäller 13/12 2021 - 16/1-2022

BOLLSPORT

| | | |
|----------------------|------------|----------|
| Måndag 13/12 | | |
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhall |
| 17.15-18.30 | FOTBOLL | Bollhall |
| 18.30-19.45 | INNEBANDY | G1 |
| 18.30-19.45 | BASKET | Bollhall |
| Tisdag 14/12 | | |
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhall |
| 17.15-18.30 | BADMINTON | Bollhall |
| 18.30-19.45 | INNEBANDY | Bollhall |
| 19.45-21.15 | VOLLEYBOLL | Bollhall |
| Onsdag 15/12 | | |
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhall |
| 17.15-18.30 | FOTBOLL | Bollhall |
| 18.30-19.45 | BASKET | Bollhall |
| Torsdag 16/12 | | |
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhall |
| 17.15-18.30 | FOTBOLL | Bollhall |
| 18.30-19.45 | INNEBANDY | Bollhall |
| 19.45-21.00 | VOLLEYBOLL | Bollhall |
| Söndag 19/12 | | |
| 17.30-18.45 | BASKET | Bollhall |
| 18.45-20.30 | VOLLEYBOLL | Bollhall |
| Måndag 20/12 | | |
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhall |
| 17.15-18.30 | FOTBOLL | Bollhall |
| 18.30-19.45 | INNEBANDY | G1 |
| 18.30-19.45 | BASKET | Bollhall |
| Tisdag 21/12 | | |
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhall |
| 17.15-18.30 | BADMINTON | Bollhall |
| 18.30-19.45 | INNEBANDY | Bollhall |
| 19.45-21.15 | VOLLEYBOLL | Bollhall |
| Onsdag 22/12 | | |
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhall |
| 17.15-18.30 | FOTBOLL | Bollhall |
| 18.30-19.45 | BASKET | Bollhall |

| | | |
|---------------------|------------|----------|
| Måndag 3/1 | | |
| 17.15-18.30 | FOTBOLL | Bollhall |
| 18.30-19.45 | INNEBANDY | G1 |
| 18.30-19.45 | BASKET | Bollhall |
| Tisdag 4/1 | | |
| 17.15-18.30 | BADMINTON | Bollhall |
| 18.30-19.45 | INNEBANDY | Bollhall |
| 19.45-21.15 | VOLLEYBOLL | Bollhall |
| Måndag 10/1 | | |
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhall |
| 17.15-18.30 | FOTBOLL | Bollhall |
| 18.30-19.45 | INNEBANDY | G1 |
| 18.30-19.45 | BASKET | Bollhall |
| Tisdag 11/1 | | |
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhall |
| 17.15-18.30 | BADMINTON | Bollhall |
| 18.30-19.45 | INNEBANDY | Bollhall |
| 19.45-21.15 | VOLLEYBOLL | Bollhall |
| Onsdag 12/1 | | |
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhall |
| 17.15-18.30 | FOTBOLL | Bollhall |
| 18.30-19.45 | BASKET | Bollhall |
| Torsdag 13/1 | | |
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhall |
| 17.15-18.30 | FOTBOLL | Bollhall |
| 18.30-19.45 | INNEBANDY | Bollhall |
| 19.45-21.00 | VOLLEYBOLL | Bollhall |
| Söndag 19/12 | | |
| 17.30-18.45 | BASKET | Bollhall |
| 18.45-20.30 | VOLLEYBOLL | Bollhall |

GYM & CIRKELGYM

Måndag-fredag

05.30-21.30

Lördag

05.30-18.00

Söndag

05.30-21.30

PADEL ÖPPETTIDER

Alla dagar

05.00-24.00

VÅRENS SCHEMA
börjar 17 jan 2022

CAMPUSGYMMET

• nadel • gym • gruppträning • bollsport



DIN PADELHALL PÅ CAMPUS

Välkommen att spela på våra två nyöppnade banor av högsta klass!

Inne i padelhallen kan du hyra rack, köpa bollor, drickor och bars. Mellan banorna finns cyklar tillgängliga för uppvärmning.

Bokning sker via appen matchi.se
Där hittar du också höstens kurser

Öppettider 05.00-24.00
Padelhallen ligger bredvid den stora bollhallen i G-huset!

CAMPUSGYMMET PADEL



Ditt träningsställe på Campus!

www.campusgymmet.se 019-609 01 60

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset

Gruppträningschema se baksidan

