

## Hösten 2021

Schemat gäller:  
30 AUG- 12 DEC

Specialschema:  
13 dec - 16 jan

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

Nyhet i höst:  
**Padelfys**

SOMA MOVE®

LES MILLS  
**BODYJAM**

LES MILLS  
**CORE**

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

ZUMBA  
fitness

## GRUPPTRÄNING

### Måndag

12.10-13.05	TABATA	G2
12.10-13.05	SENIORCIRKEL	G1
17.45-18.45	PADEL FYS	G2
17.30-18.20	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
17.15-18.15	BODYBALANCE®	Danssal
18.30-19.30	BODYJAM®	Danssal

### Tisdag

10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelgym
12.10-13.05	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
16.45-17.20	CYKEL HIIT 35 MIN	Cykelsal
17.35-18.05	LES MILLS CORE®	G1
17.30-18.15	TABATA	G2
17.45-18.45	SOMA MOVE®	Danssal

### Onsdag

07.15-08.00	CYKEL 40 MIN	Cykelsal
12.10-12.45	TABATA	G2
12.10-13.05	SENIORCIRKEL	G1
17.15-18.15	BODYJAM®	Danssal
17.30-18.30	CAMPUSMIX	G2

### Torsdag

07.00-08.00	SUPERSET CIRCLE	G2
12.15-12.45	CORE	G2
17.15-18.30	YOGA VINYASA FLOW	Danssal
17.45-18.45	PADEL FYS	G2

### Fredag

07.00-07.45	CYKEL 45	Cykelsal
12.15-12.45	LES MILLS CORE®	G2
17.15-18.30	ZUMBA®	Danssal

### Lördag

10.00-11.00	CAMPUSMIX	G2
-------------	-----------	----

### Söndag

16.30-17.30	ZUMBA®	Danssal
17.45-18.15	LES MILLS CORE®	G2
17.45-18.30	FOAMROLLER	Danssal
18.45-19.30	SOMA MOVE®	G2

## BOLLSPEL

### Måndag

12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	FOTBOLL	I2
18.30-19.45	INNEBANDY	G1
18.30-19.45	BASKET	I2

### Tisdag

12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	BASKET	I2
18.30-19.45	INNEBANDY	I2
19.45-21.15	VOLLEYBOLL	I2

### Onsdag

12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	FOTBOLL	I2
18.30-19.45	BADMINTON	I2

### Torsdag

12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	FOTBOLL	I2
18.30-19.45	INNEBANDY	I2
19.45-21.00	VOLLEYBOLL	I2

### Fredag

17.15-18.45	FOTBOLL	I2
-------------	---------	----

### Söndag

17.00-18.30	INNEBANDY	I2
18.30-19.45	BASKET	I2
19.45-21.30	VOLLEYBOLL	I2

## GYM & CIRKELGYM

### MÅNDAG-FREDAG

05.30-21.30

### LÖRDAG

05.30-18.00

### SÖNDAG

05.30-21.30

## KURSER

### PILATES FORTSÄTTNINGSKURS

Dag & tid: Torsdagar 18.45-19.45

Plats: Danssal

Start: 15 sep Antal ggr: 7

Anmälan: Sker i vår Zoezi app. (23 aug)

### BARNJYMPA

Ålder: 4-7 år 60 min

Kursstart: Lör 25 sep kl: 10.00-11.00

Plats: sal G1 Gymnastik och idrottshuset (universitetet)

Anmälan: Sker via Zoezi appen. Företräde ges till barn som gått vårens kurs

## CAMPUSGYMMET PADEL

### DIN PADELHALL PÅ CAMPUS

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

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

Bokning sker via appen matchi.se

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

# CAMPUSGYMMET

padel • gym • gruppträning • bollsport

## TRÄNA KOSTNADSFRITT 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!

VI SAMARBETAR MED:

ÖREBRO UNIVERSITET



ÖREBRO STUDENTKÅR



The Academy  
Lottas Myt

OSCAR PT  
PERSONLIG TRÄNARE

KLUBB  
TEAMET



## Ditt träningsställe på Campus!

[www.campusgymmet.se](http://www.campusgymmet.se) 019-609 01 60

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset



# CAMPUSGYMMET

padel • gym • gruppträning • bollsport