

Träningschema hösten 2022

GRUPPTRÄNING

Måndag		
12.10-12.45	TABATA	G2
12.10-13.05	SENIORCIRKEL	G1
16.45-17.30	TABATA	G1
17.15-18.15	BODYBALANCE®	Danssalen
17.15-18.05	CYKEL 50 MIN	Cykelsalen
18.30-19.30	BODYJAM®	Danssalen
Tisdag		
10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelgym
12.10-13.05	YOGA VINYASA	Danssalen
16.45-17.20	CYKEL HIIT	Cykelsalen
17.15-18.00	FOAMROLLER	Danssalen
17.35-18.05	LES MILLS CORE®	G1
18.15-19.00	PILATES	G2
18.15-19.15	ZUMBA®	Danssalen
Onsdag		
07.00-7.45	CAMPUSMIX	G2
12.10-13.05	SENIORCIRKEL STATION	G1
12.15-12.50	TABATA	G2
17.30-18.30	BODYJAM®	Danssalen
18.45-19.45	BODYBALANCE®	Danssalen
Torsdag		
10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelgym
17.15-18.00	SOMA MOVE®	Danssalen
17.30-18.00	LES MILLS CORE®	G2
18.15-18.50	CYKEL HIIT	Cykelsalen
18.15-19.30	YOGA VINYASA	Danssalen
Fredag		
07.00-07.45	CYKEL 45	Cykelsalen
12.15-12.45	LES MILLS CORE®	G2
Lördag		
10.00-11.00	BARNJYMPA (1)	G1
Söndag		
18.00-19.15	YOGA VINYASA	Danssalen

BOLLSPEL

Måndag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	FOTBOLL	I2
17.45-19.00	INNEBANDY	G1
18.30-19.45	BASKET	I2
Tisdag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	FOTBOLL	I2
18.30-19.45	INNEBANDY	I2
19.45-21.15	VOLLEYBOLL	I2
Onsdag		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	BADMINTON	I2
18.30-19.45	BASKET	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	BASKET	I2
18.30-20.00	VOLLEYBOLL	I2

GYM & CIRKELGYM

All dagar
05.00-22.00
Ytterdörren låses kl: 21.00

PADEL

All dagar
05.00-24.00

CAMPUSGYMMET PADEL

DIN PADELHALL PÅ CAMPUS

Välkommen att spela på våra två 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!

Padelkurser: Se vår hemsida på matchi.se

KOMMER I HÖST!

- Självförsvar för tjejer
- Volleybollturnering
- Fotbollturnering

VÅRA PRISER

VG vänd på bladet

CAMPUSGYMMET

padel • gym • gruppträning • bollsport

SCHEMA INFO

Schemat gäller:

julschema:

(1) Kurs

(Reservation för schemaändringar! Alltid aktuellt schema på: www.campusgymmet.se eller Zoezi appen)

Inställda pass: www.campusgymmet.se eller Zoezi appen

Receptionens öppettider: www.campusgymmet.se

TRÄNA KOSTNADSFRITT under en hel vecka

GYM - GRUPPTRÄNING - BOLLSPORTER

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

Hämta ditt prova-på-kort i receptionen

VI SAMARBETAR MED:

ÖREBRO UNIVERSITET

OSCAR PT
PERSONLIG TRÄNARE

KLUBB
TEAMET

Lottas Myt



The Academy



ÖREBRO STUDENTKÅR

LES MILLS
BODYBALANCE



LES MILLS
CORE

LES MILLS
BODYJAM

SOMA MOVE®



Ditt träningsställe på Campus!

www.campusgymmet.se 019-609 01 60

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset