

# Träningschema hösten 2022

GRUPPTRÄNING		
<b>Måndag</b>		
12.15-12.50	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
<b>Tisdag</b>		
10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelgym
12.10-13.10	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
<b>Onsdag</b>		
07.00-07.45	CAMPUSMIX	G2
12.10-13.05	SENIORCIRKEL STATION	G1
12.15-12.50	TABATA	G2
17.45-18.45	CAMPUSMIX	G2
17.30-18.30	BODYBALANCE®	Danssalen
<b>Torsdag</b>		
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
<b>Fredag</b>		
07.00-07.45	CYKEL 45	Cykelsalen
12.15-12.45	LES MILLS CORE®	G2
<b>Lördag</b>		
10.00-11.00	BARNJYMPA (1)	G1
<b>Söndag</b>		
18.00-19.15	YOGA VINYASA	Danssalen

BOLLSPEL		
<b>Måndag</b>		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	FOTBOLL	I2
17.45-19.00	INNEBANDY	G1
18.30-19.45	BASKET	I2
<b>Tisdag</b>		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	FOTBOLL	I2
18.30-19.45	INNEBANDY	I2
19.45-21.15	VOLLEYBOLL	I2
<b>Onsdag</b>		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	BADMINTON	I2
18.30-19.45	BASKET	I2
<b>Torsdag</b>		
12.10-13.05	BADMINTON	I2
17.15-18.30	FOTBOLL	I2
18.30-19.45	INNEBANDY	I2
19.45-21.15	VOLLEYBOLL	I2
<b>Fredag</b>		
17.15-18.45	FOTBOLL	I2
<b>Söndag</b>		
17.00-18.30	BASKET	I2
18.30-20.00	VOLLEYBOLL	I2

GYM & CIRKELGYM	
<b>All dagar</b>	
05.00-22.00	
Ytterdörren låses kl: 21.00	

PADEL	
<b>All dagar</b>	
05.00-24.00	

**CAMPUSGYMMMET**  
**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, Americanos:**  
Se vår hemsida på matchi.se

**KOMMER I HÖST!**

- Självförsvar för tjejer
- Vollybollturnering
- Fotbollsturnering

## SCHEMA INFO

Schemat gäller: 29 aug-11 dec  
Jul/specialschema: 12 dec-15 jan  
**(1) Barnjympakurs:** Onlineanmälan from 19 aug  
(Reservation för schemaändringar! Alltid aktuellt schema på: [www.campusgymmet.se](http://www.campusgymmet.se) eller Zoezi appen)  
**Inställda pass:** [www.campusgymmet.se](http://www.campusgymmet.se) eller Zoezi appen  
**Receptionens öppettider:** [www.campusgymmet.se](http://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:



**Ditt träningsställe på Campus!**

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

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset