

Höstens träningschema 2023

Mer än 3000 kvm träningsyta under samma tak!

CAMPUSGYMMET

• padel • gym • gruppträning • bollsporter

GRUPPTRÄNING

| Måndag | | |
|-------------|-------------------------|------------|
| 12.10-13.05 | SENIORCIRKEL | G1 |
| 12.15-12.50 | TABATA | G2 |
| 17.15-18.00 | TABATA | G2 |
| 17.15-18.30 | YOGA VINYASA FLOW | Danssalen |
| Tisdag | | |
| 10.00-11.00 | CIRKELGYM SENIORER | Cirkelgym |
| 12.10-13.10 | YOGA VINYASA FLOW | Danssalen |
| 16.45-17.20 | CYKEL HIIT | Cykelsalen |
| 17.35-18.05 | LES MILLS CORE® | G2 |
| 17.15-18.15 | SJÄLVFÖRSVAR för tjejer | Danssalen |
| Onsdag | | |
| 06.45-07.30 | CAMPUSCROSS | Gymmet |
| 12.10-13.05 | SENIORCIRKEL | G1 |
| 12.15-12.50 | TABATA | G2 |
| 17.15-18.15 | SKIVSTÅNG | G2 |
| Torsdag | | |
| 07.00-07.45 | CAMPUSMIX | G2 |
| 10.00-11.00 | CIRKELGYM SENIORER | Cirkelgym |
| 17.15-17.50 | CYKEL HIIT | Cykelsalen |
| 18.00-19.15 | YOGA VINYASA FLOW | Danssalen |
| 18.15-19.00 | CIRKEL STYRKA | G2 |
| Fredag | | |
| 07.00-07.45 | CYKEL 45 min | Cykelsalen |
| 12.15-12.45 | TABATA | G2 |
| Lördag | | |
| 10.00-11.00 | BARNJYMPA | G1 |
| Söndag | | |
| 18.00-19.00 | ZUMBA® | Danssal |

BOLLSPEL

| Måndag | | |
|-------------|------------|------------|
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhallen |
| 17.15-18.30 | FOTBOLL | Bollhallen |
| 18.30-19.45 | BASKET | Bollhallen |
| Tisdag | | |
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhallen |
| 17.15-18.30 | FOTBOLL | Bollhallen |
| 18.30-19.45 | INNEBANDY | Bollhallen |
| 19.45-21.15 | VOLLEYBOLL | Bollhallen |
| Onsdag | | |
| 17.15-18.30 | BADMINTON | Bollhallen |
| 18.30-19.45 | BASKET | Bollhallen |
| Torsdag | | |
| 12.10-13.05 | BADMINTON | Bollhallen |
| 17.15-18.30 | FOTBOLL | Bollhallen |
| 18.30-19.45 | INNEBANDY | Bollhallen |
| 19.45-21.15 | VOLLEYBOLL | Bollhallen |
| Fredag | | |
| 17.15-18.45 | FOTBOLL | Bollhallen |
| Söndag | | |
| 17.00-18.30 | BASKET | Bollhallen |
| 18.30-20.00 | VOLLEYBOLL | Bollhallen |

GYM & CIRKELGYM

Öppet alla dagar

Kl: 05.00-22.00

Ytterdörren låses kl: 21.00

PADEL

Öppet alla dagar

Kl: 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
- Padelhallen ligger bredvid den stora bollhallen i G-huset!
- **VI ERBJUDER OCKSÅ:** Seriespel (Campus League), americanos och privatträningar!
mer info: www.campusgymmet.se/padel

BRA ATT VETA:

- Schemat gäller: 28 aug-10 dec
- Jul & specialschemat: 11 dec-14 jan
- Barnjympakurs, mer info www.campusgymmet.se
- Inställda pass: www.campusgymmet.se eller Zoezi appen
- Receptionens öppettider: www.campusgymmet.se

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

TRÄNA KOSTNADSFRETT 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:



LES MILLS
CORE

ZUMBA
fitness

NYHETER I HÖST!

- Campuscross
- Cirkel styrka



Ditt träningsställe på Campus!

www.campusgymmet.se 019-609 01 60

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset