

Höstens träningschema 2024

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	CORE	G2
17.00-18.00	BARNJYMPA 2-4 ÅR (kurs)	G1
17.15-18.00	TABATA	G2
17.30-18.45	YOGA VINYASA FLOW	Danssalen

Tisdag

10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelgym
12.10-13.10	KUNDALINI YOGA	Danssalen
12.15-12.45	LUNCHMIX	G2
16.45-17.20	SPIN HIIT	Cykelsalen
17.35-18.05	CORE	G2

Onsdag

06.45-07.45	CAMPUSCROSS	G2
10.00-11.00	SENIORCIRKEL	G1
12.15-12.50	TABATA	G2
17.15-18.15	SKIVSTÅNG	G2
17.05-18.05	SJÄLVFÖRSVAR för tjejer/ par	Danssalen
18.15-19.15	INSIDE FLOW	Danssalen

Torsdag

12.15-12.50	TABATA	G2
17.00-17.50	SPIN 50 MIN	Cykelsalen

Fredag

06.45-07.30	SPIN 45 MIN	Cykelsalen
12.15-12.50	TABATA	G2

Lördag

09.00-09.45	CIRKEL STYRKA	G2
10.00-11.00	BARNJYMPA 4-6 ÅR (kurs)	G1

Söndag

16.45-17.45	KICK & BOX	G2
18.00-19.00	ZUMBA®	Danssalen

BOLLSPORTER

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

15.45-17.00	Fotboll	Bollhallen
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

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:

- **Höstens träningschema:** 2 september - 8 december
- **Jul & specialschemat:** 9 december - 19 januari 2025
- **Inställda pass:** www.campusgymmet.se eller Zoezi appen
- **Barnjympakurs 2-4 år, mer info** www.campusgymmet.se
- **Barnjympakurs 4-6 år, mer info** www.campusgymmet.se
- **Receptionens öppettider:** www.campusgymmet.se
(Reservation för schemaändringar! Alltid aktuellt schema på: www.campusgymmet.se eller Zoezi appen)

TRÄNA KOSTNADSFRI

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

 KLUBB
TEAMET

 OSCAR PT
PERSONLIG TRÄNARE



ÖREBRO STUDENTKÅR



The Academy



Ditt träningsställe på Campus!

www.campusgymmet.se 019-609 01 60

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset