

Jul & specialschema 15 dec - 18 jan

GRUPPTRÄNING

Måndag 15/12

12.10-13.05	SENIORCIRKEL	G1
12.15-12.50	CORE	Danssalen
17.15-18.00	TABATA	G2
17.30-18.45	HATHA YOGA	Danssalen

Tisdag 16/12

10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelgym
12.15-12.45	TABATA	G2
16.45-17.20	SPIN HIIT	Cykelsalen
17.15-18.15	SJÄLVFÖRSVAR TJEJER	Danssalen
17.35-18.05	CORE	G2

Onsdag 17/12

06.45-07.45	CAMPUSCROSS	Gymmet
10.50-11.50	SENIORCIRKEL	G1
12.15-12.50	HATHA YOGA	Danssalen

Torsdag 18/12

12.15-12.50	PUSH & LIFT express	G2
17.15-18.15	CHRISTMAS CROSS	G2

Fredag 19/12

07.00-07.45	SPIN 45	Cykelsalen
12.15-12.50	TABATA	G2

Ons 31/12

09.30-10.10	NYÅR SPIN	Cykelsalen
-------------	-----------	------------

Onsdag 7/1

06.45-07.45	CAMPUSCROSS	Gymmet
10.50-11.50	SENIORCIRKEL	G1
12.15-12.50	TABATA	G2

Torsdag 8/1

17.00-17.50	SPIN 50	G1
17.15-18.30	HATHA YOGA	Danssalen

Fredag 9/12

07.00-07.45	SPIN 45	Cykelsalen
12.15-12.50	TABATA	G2

Söndag 11/12

18.00-19.00	ZUMBA®	Danssalen
-------------	--------	-----------

Måndag 12/1

12.10-13.05	SENIORCIRKEL	G1
12.15-12.50	CORE	Danssalen
17.15-18.15	PUSH & LIFT	G2
17.30-18.45	HATHA YOGA	Danssalen

Tisdag 13/1

10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelgym
12.10-13.10	TABATA	G2
16.45-17.20	SPIN HIIT	Cykelsalen
17.15-18.15	SJÄLVFÖRSVAR TJEJER	G2
17.35-18.05	CORE	G2

Onsdag 14/1

06.45-07.45	CAMPUSCROSS	Gymmet
10.50-11.50	SENIORCIRKEL	G1
12.15-12.50	HATHA YOGA	Danssalen
17.15-18.15	TABATA	G2

Torsdag 15/1

12.15-12.50	PUSH & LIFT EXPRESS	G2
17.15-18.30	CORE	G2
17.15-18.30	HATHA YOGA	Danssalen

Fredag 16/1

07.00-07.45	SPIN 45	Cykelsalen
12.15-12.50	TABATA	G2

Söndag 18/1

17.15-18.30	KICK & BOX	G2
18.00-19.00	ZUMBA®	Danssalen

BOLLSPORTER

Måndag 15/12

12.10-13.05	BADMINTON	Bollhall
17.15-18.30	FOTBOLL	Bollhall
18.30-19.45	BASKET	Bollhall

Tisdag 16/12

12.10-13.05	BADMINTON	Bollhall
17.15-18.30	FOTBOLL	Bollhall
18.30-19.45	INNEBANDY	Bollhall
19.45-21.15	VOLLEYBOLL	Bollhall

Onsdag 17/12

17.15-18.30	BADMINTON	Bollhall
18.30-19.45	BASKET	Bollhall

Torsdag 18/12

17.15-18.30	FOTBOLL	Bollhall
18.30-19.45	INNEBANDY	Bollhall
19.45-21.00	VOLLEYBOLL	Bollhall

Fredag 19/12

15.45-17.00	Fotboll	Bollhall
-------------	---------	----------

Torsdag 8/1

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

Måndag 12/1

12.10-13.05	BADMINTON	Bollhall
17.15-18.30	FOTBOLL	Bollhall
18.30-19.45	BASKET	Bollhall

Tisdag 13/1

12.10-13.05	BADMINTON	Bollhall
17.15-18.30	FOTBOLL	Bollhall
18.30-19.45	INNEBANDY	Bollhall
19.45-21.15	VOLLEYBOLL	Bollhall

Onsdag 14/1

17.15-18.30	BADMINTON	Bollhall
18.30-19.45	BASKET	Bollhall

Torsdag 15/1

17.15-18.30	FOTBOLL	Bollhall
18.30-19.45	INNEBANDY	Bollhall
19.45-21.00	VOLLEYBOLL	Bollhall

Fredag 16/12

15.45-17.00	Fotboll	Bollhall
-------------	---------	----------

Söndag 18/1

15.45-17.00	Fotboll	Bollhall
17.00-18.30	BASKET	Bollhall
18.30-20.00	VOLLEYBOLL	Bollhall

GYM & CIRKELGYM

All dagar

05.00-22.00

Ytterdörren låses kl: 21.00

PADEL

Alla dagar

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

Schemat gäller: 15 dec 2025 - 18 jan 2026

Vårens schema: Start 19 jan

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:



Ge bort hälsa och välmående!

En uppskattad present som passar alla tillfällen.
Välj mellan:

TRÄNING - PADELSPEL - MASSAGE

Köp ditt presentkort via receptionen eller
info@campusgymmet.se

Ditt träningsställe på Campus!

www.campusgymmet.se 019-609 01 60

Besöksadress: Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshuset