



Höstens träningschema 2026

Mer än 3000 kvm träningsyta under samma tak!

CAMPUSGYMMET
● padel ● gym ● gruppträning ● bollsporter

GRUPPTRÄNING

Gruppträningen är öppen för alla från 13 år. Inga förkunskaper krävs – välkommen oavsett om du är nybörjare eller van att träna! Ingår i Gruppträningskortet eller Allkortet.

Måndag		
12.15-12.50	TABATA	Danssalen
17.15-18.15	PUSH & LIFT	G2
17.45-18.45	HATHA YOGA	Danssalen
Tisdag		
07.00-07.35	MORGON YOGA	Dansalen
12.15-12.50	COR/TABATA	G2
16.45-17.20	SPIN HIIT	Cykelsalen
17.15-18.15	SJÄLVFÖRSVAR för tjejer	Dansalen
17.35-18.05	CORE	G2
Onsdag		
06.45-07.45	CAMPUSCROSS	Gymmet
12.15-12.50	POWER YOGA	G2
17.15-18.30	TABATA	G2
Torsdag		
12.15-12.50	PUSH & LIFT express	G2
17.15-18.00	KICK & BOX	G2
17.15-18.30	HATHA YOGA	Dansalen
Fredag		
06.45-07.30	SPIN 45 MIN	Cykelsalen
12.15-12.50	TABATA	G2
Söndag		
16.45-17.45	YOGA	Danssalen
18.00-19.00	ZUMBA®	Danssalen

BOLLSPORTER

Är öppna för alla från 15 år. Här hittar du de populäraste bollsporterna och vi kör roliga motionspass med fokus på spelglädje. Ingår i idBollkortet eller Allkortet. Välkommen att vara med – oavsett nivå!

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		
15:15-17:00	FOTBOLL	Bollhallen
17.00-18.30	BASKET	Bollhallen
18.30-20.00	VOLLEYBOLL	Bollhallen

BARNTRÄNING (kurs)

Vi skapar en rolig och stimulerande miljö för barn i olika ålder, att utforska och utveckla sin fysiska förmåga – med trygghet, glädje och gemenskap i fokus! Kursen köps separat och ingår inte i träningskortet.

Lördag		
10.00-11.00	BARNJYMPA 4-6 ÅR	G1
Söndag		
10.00-11.00	PARKOUR 7-9 YEARS	G1
Måndag		
17.00-18.00	BARNJYMPA 2-4 ÅR	G1

MJUKTRÄNING

Perfekt för dig som är senior, återhämtar dig efter en skada eller helt enkelt vill komma igång och förändra din livsstil i lugnt tempo. Passet ingår i Gruppträningskortet, Allkortet samt Seniorskortet.

Måndag		
12.10-13.05	MJUK CIRKELTRÄNING	G1
Tisdag		
10.00-11.00	CIRKELGYM SENIORER	Cirkelegym
Onsdag		
10.50-11.50	MJUK CIRKELTRÄNING	G1

GYM & CIRKELGYM

Åldersgräns i gymmet är 12 år med målsmans sällskap. Ett komplett gym i en familjär och lugn miljö – med allt du behöver för styrka, kondition och återhämtning. Ingår i Gymkortet eller Allkortet.

Öppet alla dagar	
Kl: 05.00-22.30	
Ytterdörren låses kl: 21.30	

PADEL

Välkommen att spela på våra två banor av högsta klass! Boka enkelt med vänner för en fartfylld och rolig träningsstund – perfekt för både motion och gemenskap. Padel bokas via Matchiappen.

Öppet alla dagar	
Kl: 05.00-24.00	

BRA ATT VETA:

höstens träningschema: 31 augusti- 13 december

julschema: 14 december 2022- 17 januari 2027

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)



Ditt träningsställe på Campus!

www.campusgymmet.se 019-609 01 60
Besöksadress: Örebro universitetet, Gymnastik- och idrottshuset



Träna kostnadsfritt

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

Gäller ej padel samt kurser

Ta med legitimation. Personer under 18 år ska komma i sällskap med målsman.



Träningspriser

På alla priser förutom engångsavgift tillkommer en medlemsavgift om 150:-/kalenderår
OBS! Istället för autogiro kan du betala hela summan på en gång.

ALLKORT fr. 265:-/mån Gym, cirkelgym, gruppträning och bollsporter ingår!

GYMKORT fr. 235:-/mån Gym och cirkelgym ingår!

GRUPPTRÄNING fr. 999:-/termin Alla gruppträningsklasser ingår

BOLLKORTER fr. 799:-/termin Alla bollpass ingår! (Gäller ej padel)

SENIORKORT fr. 695:-/termin I terminskortet ingår även cirkelgym.



Padelhallen

Din padelhall på Campus

- Välkommen att spela på våra två banor av högsta klass!
- Inne i padelhallen kan du hyra rack, köpa bollar.
- 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

CAMPUSGYMMET

● padel ● gym ● gruppträning ● bollsporter

