

CAMPUSHALLEN



Campushallen är Linköpings största träningsanläggning. Välkommen till det grymmaste gymmet.

MER INFORMATION PÅ www.campushallen.se eller 013-10 08 72.

PASSBESKRIVNINGAR

AEROBIC

AEROBIC Ett medelavancerat aerobicpass. Styrkedel ingår.

AEROBIC BASIC Nybörjarpass med enkla stegkombinationer och styrkedel.

STEP Ett medelavancerat pass med styrkedel.

STEP BASIC Nybörjarpass med enkla stegkombinationer och styrkedel.

STEP BASIC STYRKA Enkla stegkombinationer varvat med styrka.

STEP STYRKA Medelavancerat pass med en längre styrkedel.

AFROPOWERDANCE™

AFROPOWERDANCE Kraftfullt och frigörande danspass till afrikanska trummor. Passar alla nivåer.

BODYCOMBAT®

BODYCOMBAT Förekoreograferat konditions-pass från Les Mills med inspiration av olika kampsporter. 60 min.

BODYJAM®

BODYJAM Förekoreograferat danspass från Les Mills med en härlig mix av den senaste musiken & danstrenderna.

BODYPUMP®

BODYPUMP Förekoreograferat styrketräningspass från Les Mills där man med hjälp av skivstänger tränar igenom hela kroppen. 60 min.

BOSU

BOSU Styrka, bålstabilitet, balans och lätt koordination tränas med hjälp av Bosu-redskapet.

BOX

BOX Konditions- och styrketräning med slagkombinationer och sparkar.

CORE

CORE Funktionell träning med fokus på musklerna som stabiliserar bålen.

COREBALL 30 & 45 Bålstabilitetsträning med coreball som redskap.

CYCLE

CYCLE 45 BAS 30 min effektiv cykling med varierat tempo och motstånd. Ett pass för dig som är nybörjare eller för dig som har tränat ett tag och vill jobba lite extra med grunderna.

CYCLE 30, 45 & 60 25, 30 respektive 45 minuters effektiv cykling. Variation i tempo och motstånd.

CYCLE INTERVALL 60 & 90 45 respektive 75 minuters effektiv cykling. Intervallpass där pulstoppar varvas med återhämtningsfaser.

FREEPOWER™

FREEPOWER är en fysisk träning med med inslag från yoga, afro och kampsporter.

GYM & UNDERGROUND

KETTLEBELLS BAS Ett pass för dig som är nybörjare eller för dig som vill jobba lite extra med grunderna. Lättare vikter och fokus på tekniken. Uthållighet och styrka.

KETTLEBELLS MEDEL Ett pass med något tyngre vikter och mer komplexa övningar som kräver god kropps kontroll och stabilitet.

KETTLEBELLS AVANCERAD Ett avancerat intensivt pass med komplexa övningar som kräver god kropps kontroll, stabilitet och tidigare erfarenhet av Kettlebells.

UNDERGROUND Ett pass som kräver god kropps kontroll och stabilitet, stationsbaserad fys-bana med olika redskap i träningen, t.ex. Kettlebells, individuell dragkamp, clubbells, Bulgarian bag m.m., även mer kropps baserad träning som Intuflow och flowfit.

GYMPA

GYMPA Kondition och styrka varvas.

GYMPA JÄRN 60 Kondition & styrka. Under styrkedelen av passet används järnstänger i olika tyngder.

NIKE DYNAMIC TRAINING Nike Dynamic Training är ett enkelt men tufft intervall-pass. Lagvis stationsträning där man jobbar i team. Övningar för kondition, styrka, rörlighet, balans och bålstabilitet.

PILATES

PILATES är en skonsam & effektiv träningsform där man tränar stabilitet, muskel-förlängning & styrka av framförallt bålens djupliggande muskler. Pilates handlar även om kropps kontroll, andning, balans & avspänning.

YOGA

POWERYOGA En kraftfull, fysisk och dynamisk yogastil där man tränar med sin egen kropps vikt i en kombination av rörelser, ställningar och andning. Positionerna binds samman till ett flöde, vinyasa.

POWERYOGA BAS Baspass. Rekommenderas för nybörjare.

POWERYOGA FORTS. Mer avancerade övningar. Kräver förkunskaper i yogans grunder såsom ujjayi-andning och solhålsningar.

HATHAYOGA En mjukare form av fysisk yoga där man håller rörelserna längre. Både aktiva och lugnande sekvenser i kombination med andningsövningar. Inga förkunskaper krävs.

MEDITATION En meditationsklass som inleds med uppmjukande övningar och avslutas med djupavslappning.

PASS BOKAS PÅ WWW.CAMPUSHALLEN.SE



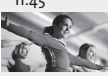







VÅREN 2010

11 januari - 23 maj

WWW.CAMPUSHALLEN.SE


CAMPUSHALLEN

GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Poweryoga + med. SH 8.00				Poweryoga s 7.30	Bodypump c 10.00	
Cycle 30 11.30	Bodypump c 11.15	Gympa c 11.45	Step basic styrka s 11.30	Gympa järn c 11.45	Cycle 45 bas* 11.15	
Coreboll 30 s 12.00	Hathayoga SH 12.15		Poweryoga SH 12.00	Cycle 12.00	Poweryoga bas s 11.15	
Bodypump c 15.15	Afropowerdance s 16.00	Step s 15.15	Poweryoga forts. 75 SH 15.15	Bodypump c 15.15	Cycle 60 15.30	
Bosu s 16.30	Step basic s 17.00	Coreboll 30 s 16.15	Step s 16.00	Afropowerdance s 15.30		Aerobic basic s 16.15
Afropowerdance c 17.00	Gympa A 17.15	Freepower s 17.00	Bosu s 17.15	Coreboll 30 s 16.30		Bodypump c 16.15
Cycle intervall 90 17.30	Bodycombat c 17.15	Bodypump c 17.00	Pilates SH 17.15	Step styrka 75 c 16.30		Step s 17.15
Box 75 s 17.45	Cycle 60 17.15	Cycle 60 17.15	Bodypump c 17.15			Cycle 60 17.30
Pilates SH 17.45	Poweryoga bas SH 17.30	Aerobic s 18.00	Gympa A 17.15			Box 75 c 17.30
Step c 18.00	Freepower s 18.00	Core 30 18.15	Cycle 60 17.30			
	Core 30 s 18.15	Cycle 45 18.30	Bodyjam s 18.15			Poweryoga SH 18.45
Coreboll 30 s 19.15	Cycle 45 19.15	Box c 19.00	Pilates 75 SH 18.30			
Cycle 60 19.15	Bodyjam s 19.15	Poweryoga in English SH 19.15	Cycle 60 intervall 19.00			
Bodypump c 19.15	Cycle 45 bas 19.15		Coreboll 45 c 19.15			
Poweryoga 75 s 20.00	Coreboll 45 s 20.15	Afropowerdance s 20.00				

* veckorna 2-12
Passen är 55 minuter om inget annat anges
A A-salen
C C-salen
S Studion
SH Shala

GYM & UNDERGROUND

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Gym 06.30-23.00	Gym 06.30-23.00	Gym 06.30-23.00	Gym 06.30-23.00	Gym 06.30-21.00	Gym 09.00-17.00	Gym 12.00-21.00
Underground bas ug 12.00-13.00		Kettlebells bas ug 12.00-13.00				
Kettlebells avancerad ug 17.30-18.30		Kettlebells medel ug 17.00-18.00	Underground ug 16.30-17.30	Underground ug 16.30-17.30		Kettlebells medel ug 17.00-18.00
	Kettlebells medel ug 20.00-21.00		Underground ug 18.30-19.30			Kettlebells bas s 18.15-19.15

ug Undergroundrummet
s Studion

BOLLSPORTER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Innebandy B 12.00-13.00	Innebandy nybörjare A 19.00-20.00		Innebandy A & B 18.30-19.30	Fotboll A & B 11.00-12.00	
Basket nybörjare B 18.30-19.30	Innebandy B 19.00-20.00	Badminton A & B 19.30-21.00	Innebandy A & B 19.30-20.30	Badminton avanc. A & B 18.30-20.00	
Basket A & B 19.30-20.30	Innebandy nybörjare A 20.00-21.00	Innebandy A & B 21.00-22.30	Volleyboll C 19.30-21.00		Badminton A & B 14.00-15.30
Volleyboll A & B 20.30-22.00	Innebandy B 20.00-21.00		Basket A & B 20.30-22.00	Innebandy A & B 13.00-14.00	Badminton A & B 14.00-15.30
	Ultimate Frisbee c 20.15-21.15		Fotboll nybörjare c 21.00-22.00	Volleyboll A & B 14.00-16.00	Lacrosse A & B 15.30-17.00
Fotboll A, B & C 22.00-23.30	Basket A & B 21.00-22.00		Fotboll A, B & C 22.00-23.30		

A, B & C Sal A, B och/eller C

CAMPUSHALLEN
Johannes Magnus väg
581 83 Linköping

Bokning av pass sker på
WWW.CAMPUSHALLEN.SE

RECEPTION
FAX
EPOST
POSTGIRO

013-10 08 72
013-10 19 81
reception@campushallen.se
68 90 48-7

ÖPPETTIDER

måndag-torsdag	06.30-23.00
fredag	06.30-21.00
lördag	09.00-17.00
söndag	12.00-21.00

OBS Med reservation för eventuella ändringar av aktiviteter, passstider och öppettider.

CAMPUSHALLEN