



# HÖSTEN 2010

23 augusti - 12 december

[WWW.CAMPUSHALLEN.SE](http://WWW.CAMPUSHALLEN.SE)

## CAMPUSHALLEN

### PASSBESKRIVNINGAR

#### AEROBIC

**AEROBIC** Ett medelavancerat aerobicpass utan styrkedel.

**AEROBIC BASIC** Nybörjarpass med enkla stegkombinationer och styrkedel.

**STEP** Ett medelavancerat pass utan styrkedel.

**STEP BASIC** Nybörjarpass med enkla stegkombinationer och styrkedel.

**STEP BASIC STYRKA** Enkla stegkombinationer varvat med styrka.

**STEP STYRKA** Medelavancerat pass med en långre 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.

#### BODYJAM®

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

#### BODYPUMP®

**BODYPUMP** Förekoreograferat styrketränings-pass från Les Mills där man med hjälp av skivstänger tränar igenom hela kroppen. 60 min.

#### BOSU

**BOSU** Styrka, bålstabilitet, balans och lätt koordinations 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** Bålstabilitetsträning med coreball som redskap.

#### CYCLE

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

**CYCLE INTERVALL** 60 minuters effektiv träning. 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 och 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 och bulgarian bag m.m., även mer kropps-baserad träning som intufLOW och flowfit.

**CLUBBELLS TEKNIK** Redskapet påminner om ett baseballträ som används i olika rörelser. Detta pass är ett rent teknikpass där man lär sig grundövningar med clubbells.

**CLUBBELLS PASS** med olika inriktningar för tex cardio, styrka och bål m.m. Olika serier på 6 övningar/pass. Erfarenhet från clubbells teknikpass är önskvärt.

**TUG OF WAR** (dragkamp) Detta pass inriktar sig enbart på dragkamp. Teknikpass där man lär sig grunderna. Uthållighet och maxstyrka.

#### GYMPA

**GYMPA** Kondition och styrka varvas.

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

#### PILATES

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

#### YOGA

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

**KUNDALINIYOGA** består av enkla kropps-ställningar, rörelsemönster, andnings-tekniker, avslappning och meditation. I Kundaliniyoga har man stort fokus på meditation, mantran och på att bemästra sinnet.

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

**POWERYOGA** En kraftfull, fysisk och dynamisk yogastil där man tränar med sin egen kroppsvikt 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.

PASS BOKAS PÅ [WWW.CAMPUSHALLEN.SE](http://WWW.CAMPUSHALLEN.SE)

### 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, passtider och öppettider.

**CAMPUSHALLEN**

## GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		Meditation SH 7.30-8.00		Kundalini-yoga, s 7.30-8.45	Bodypump C 10.00-11.00	
Cycle 11.30-11.55	Bodypump C 11.15-12.15	Gympa järn C 11.45-12.40	Step basic styrka, s 11.30-12.25	Gympa C 11.45-12.40	Cycle 11.15-12.00	
Coreboll S 12.00-12.30	Hathayoga SH 12.15-13.15		Poweryoga SH 12.00-13.00	Cycle 12.00-13.00	Poweryoga bas, s 11.15-12.30	
Bodypump C 15.30-16.30	Bosu S 16.00-16.55	Step S 15.15-16.10	Poweryoga forts., s 15.30-16.45	Poweryoga SH 12.00-13.00	Coreball in English, s 12.45-13.15	
Afropowerdance, c 17.00-17.55	Step S 17.00-17.55			Bodypump C 15.15-16.15	Cycle 15.30-16.30	Aerobic basic, s 16.15-17.10
Poweryoga S 17.00-17.55	Gympa A 17.00-17.55	Freepower S 17.00-17.55	Bosu S 17.00-17.55	Afropowerdance, s 15.30-16.25		Bodypump C 16.15-17.15
Cycle intervall 17.30-18.45	Bodycombat C 17.15-18.15	Bodypump C 17.00-18.00	Bodypump C 17.15-18.15	Coreboll S 16.30-17.00		Step S 17.15-18.10
	Cycle 17.15-18.15	Cycle 17.15-18.15	Gympa A 17.15-18.10	Step styrka, c 16.30-17.40		Pilates SH 17.15-18.15
	Freepower S 18.00-18.55	Poweryoga bas, SH 17.30-18.45	Cycle intervall 17.30-18.45			Cycle 17.30-18.30
Step C 18.00-18.55		Aerobic S 18.00-18.55	Bodyjam S 18.00-19.00			Bodycombat C 17.30-18.30
Coreboll S 18.15-18.55	Core C 18.30-19.00	Core C 18.15-18.45				Pilates SH 18.30-19.30
	Cycle bas 18.30-19.15	Cycle 18.30-19.15	Pilates forts. SH 18.30-19.45			
Kundalini-yoga, SH 18.30-20.00	Bodypump C 19.15-20.15	Box C 19.00-20.15	Bodycombat C 18.30-19.30			
Cycle 19.00-20.00	Bodyjam S 19.15-20.15	Step basic S 19.00-19.55	Cycle 19.00-20.00			
Box S 19.00-20.10		Poweryoga in English, SH 19.00-20.00	Afropowerdance, s 19.15-20.10			
Bodypump C 19.15-20.15		Afropowerdance s 20.00-20.55	Coreboll S 20.15-20.45			

A A-salen  
C c-salen  
S Studion  
SH Shala

## GYM & UNDERGROUND

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	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 12.00-13.00		Kettlebells bas 12.00-13.00		Kettlebells bas 11.30-12.30		
Clubbells 16.15-17.15	Underground 16.45-17.45	Clubbells teknik 13.30-14.30		Underground 16.30-17.30		
Kettlebells avancerad 17.30-18.30		Kettlebells medel 17.30-18.30	Underground 16.30-17.30	Tug of War 16.30-17.30		Kettlebells medel 17.00-18.00
	Kettlebells medel 18.30-19.30		Underground 18.00-19.00			Kettlebells bas 18.15-19.15

## BOLLSPORTER

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	Ultimate Frisbee, B 17.30-19.00		Innebandy A & B 18.30-19.30		Basket A & B 12.00-13.00
Basket nybörjare, B 18.30-19.30	Innebandy B 19.00-20.00	Innebandy B 18.00-19.30	Innebandy A & B 19.30-20.30	Badminton avanc. A & B 18.30-20.00	Innebandy A & B 13.00-14.00
Basket A & B 19.30-20.30	Innebandy nybörjare, A 19.00-20.00	Badminton A & B 19.30-21.00	Volleyboll C 19.30-21.00		Fotboll C 14.00-15.30
	Innebandy B 20.00-21.00		Basket A & B 20.30-22.00		Volleyboll A & B 14.00-16.00
	Innebandy nybörjare, A 20.00-21.00				Lacrosse A & B 15.30-17.00
Fotboll A, B & C 20.30-22.00	Volleyboll C 20.30-22.00				
	Basket A & B 21.00-22.00	Fotboll A, B & C 21.00-22.30			

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

**CAMPUSHALLEN**  
Johannes Magnus väg  
581 83 Linköping

**RECEPTION**  
**FAX**  
**EPOST**  
**POSTGIRO**

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

Bokning av pass sker på  
[WWW.CAMPUSHALLEN.SE](http://WWW.CAMPUSHALLEN.SE)

# CAMPUSHALLEN



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

**MER INFORMATION PÅ** [www.campushallen.se](http://www.campushallen.se)  
eller 013-10 08 72.