

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Easy Line 10.00	Vattenträning 7.30	Gympa bas 10.00	Easy Line 10.00	Vattenträning 7.30	Vattenträning 8.30	Vattenträning 10.00*
CXworx™ 30 min 11.30	Easy Line & Cykel 10.00	BodyPump® 30 min 11.30	Vattenträning 11.30	Pilates 9.00	BodyPump® 9.00	Easy Line 10.00
BodyPump® 16.30	Vattenträning 11.30	Gympa 16.30	Core 30 min 17.00	BodyPump® 16.00	Easy Line flowin® 10.00	Zumba® 16.00
PowerYoga 17.00	Funktionell träning 16.45	Core boll 17.30	BodyStep® 17.30	Easy Line 17.00	Cykel 11.00*	Gympa 17.00
Aerobics 17.30	CXworx™ 30 min 17.45	BodyStep® 18.00	BodyCombat® 30 min 18.00	Cykel tema 17.00		Cykel activo® 75 min 17.00
Zumba® 18.00	Box & Kick 75 min 18.00	Cykel activo® 18.30	Cykel activo® 18.00	Zumba® 17.00*		BodyCombat® 18.00
Cykel 18.30	Zumba® 18.30	Aerobics bas 18.30	Easy Line 18.00*	Vattenträning 17.00		
CXworx™ 30 min 18.30	Easy Line core 18.30	Easy Line 18.30	Box 18.30			
Vattenträning 18.30	Cykel activo® 19.00	Pilates 19.00	BodyPump® 18.30			
Easy Line 19.00	Afropowerdance® 19.15	BodyCombat® 19.30	CXworx™ 30 min 19.30			
Core boll 19.00	BodyPump® 45 min 19.30	Vattenträning 19.30	Gympa 19.30			
Gympa bas 19.15	Vattenträning danz 19.30		Vattenträning danz 19.30			
Vattenträning djup 19.30						

Stora gruppträningsalen	Lilla gruppträningsalen	Cykelsalen	Easy Linesalen	Undervisnings- bassängen	Motionsbassängen
----------------------------	----------------------------	------------	----------------	-----------------------------	------------------

Alla pass avslutas med stretch. Vattenpassen är 45 min, övriga pass 55 min om inte annat anges.

Med reservation för ev ändringar.

*Här är även hela familjen välkomna att träna tillsammans, barn från det år de fyller 10.

Medley Arena Grosvad

Grosvadsvägen 5, Finspång

tel 010-450 90 55

medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada

Vilket pass ska jag välja?

Aerobics

Fartfyllda och roliga pass med varierande koreografi. Aerobics blir lättare varje gång man tränar. Olika stegkombinationer, hopp och snurrar.

bas

Enklare pass, utan hopp.

Afropowerdance®

Fötter som stampar, armar som sveper och rumpor som svänger till trummans rytmer. Stora, enkla och kraftfulla rörelser med låg tyngdpunkt ger en skön känsla av flyt och tuff träning. Afropowerdance passar alla - ung som gammal, vältränad som nybörjare.

BodyCombat®

BodyCombat är fight! Kampsportinspirerad intervallträning med massor av energi. Du boxar och sparkar med kraft och precision mot din fantasimotståndare. Bara du vet vem det är.

BodyPump®

Styrketräning i grupp med skivstång där du ändrar vikten efter din egen nivå. Passar alla och ger maximal träningseffekt på minimal tid. BodyPump är faktiskt ett av världens populäraste gruppträningspass.

BodyStep®

Ett enkelt och roligt pass där du använder en höj- och sänkbar stepbräda och tränar till medryckande musik. BodyStep är bra för din kondition, koordination och styrka. Allt i ett, kan man säga.

Box

Här får du ut alla tänkbara aggressioner under ett enda pass. Med olika slagkombinationer tränar du upp din styrka, kondition och koordination. Det är förstas handskar på som gäller och vi slår bara mot boxningskuddar (mitsar). Hur kul som helst!

Box & Kick

Väldigt likt de vanliga Boxpassen, men här finns också inslag av sparkar. Så Box & Kick är faktiskt ännu lite svettigare.

Core

I Core tränar du med stort fokus på kroppens kärna - bålen, ryggen och bäckenmuskulaturen. Syftet är att bygga en stabil kropp med bra hållning och balans. Under passen jobbar du i stående, sittande och liggande balansövningar och olika styrkemoment med hjälp av både kroppen och vikter.

boll

Ytterligare lite mer balanserande med boll som redskap.

CXworx™

En nyttig halvtimme. CXworx är ett 30 minuter långt pass med fokus på bålen. Dina mag- och ryggmuskler får veta att de lever.

Cykel

Ett rent konditionspass på motionscykel. Med tankens kraft och peppande musik trampar du upp och nedför backar och längs långa raksträckor.

activo®

Du får en direkt pulsfeedback från pulsband som finns att låna innan varje pass.

tema

Pass med olika spännande teman, till exempel schlager. Gissa vilken musik som dundrar ur högtalarna då?

Easy Line

Prova effektiv cirkelträning i "mjuka" maskiner, träning som samtidigt ökar energiförbrukningen i kroppen. Du behöver inte göra några inställningar innan du sätter igång. Ju snabbare du utför rörelserna, desto mer ökar motståndet. Och tvärtom.

core

Här tränar du med stort fokus på kroppens kärna - bålen, ryggen och bäckenmuskulaturen.

Flowin®

Renodlad funktionell träning där du tränar med kroppen som eget motstånd. Skonsamt är det också, vi använder oss av en Flowinmatta samt pads för händer, fötter och knän. Flowin passar alla, precis alla.

Funktionell träning

Funktionella styrkeövningar för hela kroppen. Fokus på balans, kondition och explosivitet. Redskapen är förstas din egen kropp, men också en stepbräda och en viktplatta.

Gympa

Gammal hederlig gympa, med full fart, styrka, kondition, rörlighet och en del hopp. Inte så krångligt alls, men väldigt nyttigt.

bas

Enklare pass, utan hopp.

Pilates

Pilates träning ger dig både smidiga och starka muskler, bättre hållning och kroppskontroll. Koncentration och andningsteknik är i fokus och alla övningar genomförs i långsamma och mjuka rörelser. Ett perfekt komplement till din övriga träning.

PowerYoga

En väldigt aktiv yogaform som förenar kraftfulla rörelser med andning och koncentration. PowerYoga ger dig ökad styrka, balans, rörlighet och uthållighet. På alla plan. Passen avrundas alltid med en stunds skön avspänning.

Vattenträning

Vissa säger vattengymna, men vi tycker det är mer än så. Träning i vattnet kan vara minst lika effektiv och allsidig som träning på land. Dessutom är den mycket skonsammare, eftersom du väger bara 12% av din kroppsvikt i vattnet.

danz

Medryckande, fartfyllt och dansinspirerat pass i grunt vattnet.

djup

Nu är du ute på djupt vatten, fast i flytbälte eller flytväst. Djupträningen upplevs ofta som tuffare än vattenpassen på grunt vatten, eftersom det också är en utmaning att hålla sig på sin plats.

Zumba®

Smaka på cumbia, salsa, samba och merengue! Heta latinska rytmer som kombineras med läckra danssteg. Effektiv konditionsträning utan att du ens tänker på det. Så kul är Zumba, en av de snabbast växande träningsformerna internationellt.

Bokningsrutiner

Välkommen att boka din plats på medley.se/arena-grosvad

- Åldersgränsen för att delta i vår gruppträning är från det år du fyller 14.
- Du kan boka ditt pass tidigast kl 12.00 tre dagar i förväg och fram till 30 min innan passet börjar.
- Du kan max boka två pass per dag, inkl reservplatser. Reservlistan nollställs en timme innan passet börjar. Här efter hänvisar vi till ev drop in platser.
- Biljett till bokad plats ska hämtas ut senast 10 min innan passet börjar. Här efter går din plats till drop in och du får en avbokningspåminnelse via mail. Efter tre utskickade påminnelser spärras din möjlighet till internetbokning.
- Avbokning ska ske senast två timmar innan passet startar, så att väntande kunder på reservlista och drop in har en chans att få en plats.

För mer information se vår hemsida.

Medley Arena Grosvad

Grosvadvägen 5, Finspång
tel 010-450 90 55

medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada