

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Easy Line 45 min 9.00	Easy Line 45 min 9.00	Easy Line 45 min 6.30	Vattenträning 7.15	Easy Line 45 min 9.00	BodyStep® 10.30	Easy Line 45 min 11.00
Sh'bam™ 10.00	Easy Line 45 min 17.30	Zumba® 10.00	Easy Line 45 min 9.00	Vattenträning 12.00	Easy Line 45 min 11.00	Sh'bam™ 13.00
BodyPump® 16.30	BodyStep® 18.00	Easy Line 45 min 11.00	Vattenträning 13.15	Easy Line 45 min 16.30	BodyPump® 11.30	Easy Line 45 min 15.30*
Easy Line 45 min 17.30	Easy Line 45 min 18.30	Zumba® 17.30*	Sh'bam™ 18.00	BodyStep® 17.30	Sh'bam™ 12.30	Zumba® 16.30*
Box & Kick 75 min 17.30	Zumba® 19.00	Easy Line 45 min 18.30	Easy Line 45 min 18.30	Easy Line 45 min 17.30*		
Easy Line core 45 min 18.30	Easy Line 19.30	Box & Kick 75 min 18.30	BodyPump® 19.00			
Zumba® 19.00	Vattenträning 19.45	Easy Line core 45 min 19.30	Easy Line 19.30			
Easy Line 45 min 19.30	Vattenträning danz 19.45	BodyPump® 20.00	Vattenträning danz 19.45			
MOJO Yoga© 20.00	BodyPump® 20.00		Vattenträning 19.45			
			MOJO Yoga© 20.00			

Gruppträningssalen Tolvåkerbadet	Easy Line Tolvåkerbadet	Simhallen Tolvåkerbadet	Simhallen Vikenbadet
-------------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------

Alla pass avslutas med stretch. Vattenpassen är 40min, övriga pass 55 min om inget annat anges.
Med reservation för eventuella ändringar.

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

Medley Tolvåkerbadet
Landskronavägen 24, Löddeköpinge
010-450 90 70
medley.se

Medley Vikenbadet
Friluftsgatan 6, Furulund
010-450 90 60
medley.se



MEDLEY
Vi älskar att bada

Vilket pass ska jag välja?

BodyPump®

Styrketräning i grupp med skivstång där du ändrar vikten efter din egen nivå. Passar alla och ger maximal tränings-effekt 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 & Kick

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

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.

MOJO Yoga©

Mojo är enkel, förkoreograferad yoga för dig som vill bli svettig och avslappnad på samma gång.

Sh'Bam™

En mix av heta, enkla danssteg till musiken som får det att spritta i benen. Låt stjärnan i dig komma fram samtidigt som du kommer i form.

Vattenträning

Vissa säger vattengympa, 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.

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/kavlinge

- 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 Tolvåkerbadet

Landskronavägen 24, Löddeköpinge
010-450 90 70
medley.se

Medley Vikenbadet

Friluftsgatan 6, Furulund
010-450 90 60
medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada