

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
BodyPump® 9.00	Easy Line 8.00	Easy Line core 7.00	Zumba® 45 min 8.00	CXworx™ 30 min 7.00	Easy Line core 9.00	Afropowerdance® 16.00
TRX® intervall 11.00	Vattenträning danz 9.00	Zumba® 11.30	TRX® 30 min 9.00	Cykel 45 min 7.45	Cykel activo® distans 90 min 9.30	Box & Kick 16.30
Vattenträning 12.00	BodyPump® 11.30	Vattenträning 12.00	Sh'bam™ 45 min 11.30	Easy Line 9.00	TRX® intervall 12.00	Cykel RPM™ 17.00
Sh'bam™ 45 min 17.00	TRX® 30 min 16.30	BodyPump® 16.30	Functional Moves® 16.00	BodyCombat® 11.30	Zumba® 13.30*	BodyBalance™ 17.00
Zumba® 17.00	CXworx™ 30 min 16.45	Easy Line 16.30*	Zumba® 16.30*	Vattenträning danz 12.00	Les Mills surprise 15.00	CXworx™ 30 min 17.30
Cykel activo® 17.30	TRX® 30 min 17.00	Sh'bam™ 45 min 17.30	Box & Kick 17.00	Zumba® 16.30		Vattenträning 18.00
Easy Line core 17.30	Cykel activo® distans 75 min 17.30	Cykel RPM™ 17.30	BodyBalance™ 17.30	BodyPump® 17.00		BodyPump® 18.30
BodyPump® 18.00	Step 17.30	Afropowerdance® 17.30	Easy Line core 17.30	BodyAttack® 18.00		
BodyBalance™ 18.00	Zumba® 18.00	BodyCombat® 18.30	CXworx™ 30 min 18.00			
BodyCombat® 19.00	BodyAttack® 18.30	Zumba® 18.30	Cykel activo® distans 75 min 18.00			
Cykel 19.00***	Easy Line 18.30	Cykel activo® 19.00***	Step 18.30			
Afropowerdance® 19.00	Zumba® 19.00	Easy Line core 19.00	Zumba® 18.30			
CXworx™ 30 min 20.00	Functional Moves® 19.30	CXworx™ 30 min 19.30	BodyPump® 19.30			
Vattenträning 20.00	Vattenträning 20.00	TRX® intervall 19.30	Vattenträning danz 20.00			

Sporthallens motionssal	Simhallens motionssal
Sporthallens cykelsal	Simhallens gym
Träningsbassängen	Äventyrsbassängen

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.
*** Passet gäller v 3-15.

Medley Linköpings sim- och sporthall

Hamngatan 30, Linköping
tel 013-20 71 55
medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada

Vilket pass ska jag välja?

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.

BodyAttack®

Bodyattack är svettigt och explosivt. Du får förkoreograferad atletisk konditionsträning som ger styrka och uthållighet genom kraftfulla aerobics- och gymparörelser.

BodyBalance™

Styrka, balans och rörlighet till följsam musik, med rörelser från yoga och pilates. BodyBalance ger både fysisk träning och mental avkoppling. Och det är lätt att lära sig, alla kan följa med efter egen förmåga. Du också.

BodyCombat®

BodyCombat är fight! Kampsportinspireerad 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 tränings effekt på minimal tid. BodyPump är faktiskt ett av världens populäraste gruppträningsspass.

Box & Kick

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

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.

distans

Ett längre cykelpass med ganska jämn ansträngning, för bättre förbränning och uthållighet.

RPM™

Ett förkoreograferat cykelpass som leder dig och gruppen mot nya endorfinkickar.

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.

Functional Moves®

Funktionella styrkeövningar för hela kroppen i ett förkoreograferat program. Fokus på balans, kondition och explosivitet. Redskapen är förstås din egen kropp, men också en stepbräda och en viktplatta.

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.

Step

Fartfylld konditionsträning med olika stegkombinationer på stepbräda. Blir lättare och lättare allt eftersom du lär dig instruktörens koreografi. Så ge dig inte!

TRX®

Funktionell träning för hela kroppen. Redskapet är ett eller två band med handtag som är fästa i taket. Motståndet är din egna kroppsvikt. Övningsbanken är oändlig och mycket anpassningsbar vilket gör att träningen passar alla.

intervall

Styrkeövningar varvas med konditionsövningar i tidsbestämda intervaller. Du kan själv anpassa tempot efter egen förmåga.

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 skoningsammare, 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/linkopingssimhall

- 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 Linköpings sim- och sporthall

Hamngatan 30, Linköping
tel 013-20 71 55
medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada