

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vattenträning 12.00	BodyPump® 9.00***	MOJO Yoga® 10.00***	Vattenträning 11.00	Vattenträning 11.00***	Afropowerdance® 10.00*	CXworx™ 30 min 15.30
Functional Moves® 12.00	Vattenträning 13.00	Vattenträning 12.00***	Step 30 min 12.00***	BodyPump® 12.00		Step 30 min 16.00
BodyPump® 16.30	CXworx™ 30 min 17.00	Vattenträning 17.00*/***	CXworx™ 30 min 12.30***	Functional Moves® 16.00***		BodyPump® 16.30***
Zumba® 17.30	Step 17.30	Functional Moves® 17.30	Afropowerdance® 17.30	Zumba® 17.00***		
MOJO Yoga® 18.30***	Afropowerdance® 18.30	Step 30 min 18.30	BodyPump® 18.30			
Vattenträning 19.30	Vattenträning danz 19.30	CXworx™ 30 min 19.00	Vattenträning 19.00			
Step 30 min 19.30	BodyPump® 19.30	Vattenträning 19.00	Step 19.30			
CXworx™ 30 min 20.00		Zumba® 19.30				

Gruppträningsalen	Simhallen	Undervisnings- bassängen
-------------------	-----------	-----------------------------

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 pågår v 3-15.

Medley Lundbybadet

Folkparksgatan 4, Mjölby

tel 0142-850 83

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.

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.

CXworx™

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

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.

MOJO Yoga©

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

Step

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

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/lundbybadet

- 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 Lundbybadet

Folkparksgatan 4, Mjölby
tel 0142-850 83

medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada