

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Easy Line 45 min 10.00	Easy Line 45 min 10.00	BodyPump® 9.00	Zumba® 10.00	Easy Line 45 min 9.00	Easy Line 45 min 9.30	Easy Line 45 min 10.30
Vattenträning 14.15	Sh'bam™ 17.30	Easy Line 45 min 10.00	Easy Line 45 min 18.00*	Core 10.00	Vattenträning 10.30*	CXworx™ 30 min 15.30
Easy Line 45 min 18.00	Easy Line 45 min 18.00	Vattenträning cirkel 14.30	Zumba® 18.00	Vattenträning 13.30		BodyPump® 16.00
Box & Kick 18.00	BodyPump® 18.30	BodyStep® 18.00	Easy Line core 45 min 19.00	Easy Line 45 min 17.30		
Easy Line 45 min 19.00	Easy Line 45 min 19.00	Easy Line 45 min 19.00	BodyPump® & CXworx™ 19.00			
CXworx™ 30 min 19.00	Zumba® 19.30	Box & Kick 19.00				
BodyStep® 19.30						
Vattenträning 20.00						

Gruppträningsalen	Easy Line	Simhallen
-------------------	-----------	-----------

Alla pass avslutas med stretch. Vattenpassen är 45 min, övriga pass 55 min om inget annat anges. Med reservation för ev ändringar.

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

Medley Pilängsbadet

Ringvägen 11, Lomma

tel 010-450 90 75

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.

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.

CXworx™

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

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.

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.

cirkel

Ett stationsbaserat träningspass i grunt vatten där kondition och styrka varvas.

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/pilangsbadet

- 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 Pilångsbadet

Ringvägen 11, Lomma
tel 010-450 90 75
medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada