

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Functional Moves® 9.30	BodyPump® 11.00**	Cirkelträning 9.30	Cykel 45 min 9.30	BodyPump® 7.30	Vattenträning 9.00	Cykel & CXworx™ 90 min 10.00
Vattenträning 30 min 11.30	CXworx™ 30 min 17.15	Vattenträning 30 min 11.00	Afropowerdance® 17.00	Vattenträning 30 min 11.30	Box & Kick 75 min 10.30	BodyPump® 16.00
BodyPump® 17.00	Cykel 18.00	Step 17.15	Vattenträning 17.00*			Step 17.00
Vattenträning 18.00	Vattenträning 18.00*	CXworx™ 30 min 18.15	Cykel 18.00			
CXworx™ 30 min 18.15	Functional Moves® 18.00	Cykel RPM™ 19.00	BodyPump® 18.00			
Cykel RPM™ 19.00	Aerobics 19.00	Box & Kick 19.00	Functional Moves® 19.00			
Afropowerdance® 19.00	BodyPump® 20.00	MOJO Yoga© 20.00	MOJO Yoga© 20.00			
Box & Kick 75 min 20.00						

Gruppträningssalen	Cykelsalen	Simhallen
--------------------	------------	-----------

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

* Här kan även hela familjen träna, barn från det år de fyller 10.

** Här går det också bra att ta med din bebis som ännu inte börjat krypa.

Medley Säby sim- och sporthall

Säby Torg, Rönninge

tel 010-450 90 50

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.

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.

Box & Kick

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

Cirkelträning

Rena styrkeövningar i kombination med uthållighet och kondition i olika stationer runt om i träningssalen. Cirkelträning kräver ingen koordinationsförmåga och passar precis alla.

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.

RPM™

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

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.

Bokningsrutiner

Välkommen att boka din plats på medley.se/saby-sim-och-sporthall

- 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 Säby sim- och sporthall

Säby Torg, Rönninge
tel 010-450 90 50
medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada