

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Cykel 45 min 11.30	Morgonsim 6.00-8.00	Yoga 45 min 7.00	Morgonsim 6.00-8.00	Cykel 45 min 11.30	Cykel 10.00	Yoga 90 min 11.00
Core 30 min 16.30	Core 30 min 11.30	BodyCombat® 17.00	Cykel 45 min 6.30	BodyPump® & Cykel 90 min 16.30	BodyBalance™ 11.00	Cykel & Core 13.30
Cykel 17.00	Cykel 17.00	Cykel 18.00	BodyBalance™ 16.30			Zumba® 15.00
Step styrka 17.00	BodyPump® 18.00	BodyPump® 18.00	Zumba® 17.30*			Vattenträning 16.00*
BodyCombat® 18.00	Cykel 45 min 18.00	Vattenträning djup 18.00	Cykel distans 75 min 17.30			BodyPump® 17.00
Vattenträning djup 18.00	CXworx™ 30 min 19.15	Funktionell träning 19.00	BodyCombat® 18.30			
Cykel 18.30	BodyBalance™ 19.45	Cykel & Core 75 min 19.30	Cykel 45 min 19.00			
BodyPump® 19.00			Vattenträning 19.00			
Zumba® 20.00			Gympa & Core 19.30			

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

Medley Umeå simhall

Rothoffsvägen 12, Umeå

tel 090-16 16 40

medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada

Vilket pass ska jag välja?

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! Kampsportinspirerad 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 gruppträningspass.

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.

Cykel

Ett rent konditionspass på motionscykel. Med tankens kraft och peppande musik trampar du upp och nedför backar och längs långa raksträckor.

distans

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

Funktionell träning

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

Gympa

Gammal hederlig gympa, med full fart, styrka, kondition, rörlighet och en del hopp. Inte så krångligt alls, men väldigt nyttigt.

Step

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

styrka

Pass med inslag av rena styrkeövningar.

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.

djup

Nu är du ute på djupt vatten, fast i flytbälte eller flytväst. Djupträningen upplevs ofta som tuffare än vattenpassen på grunt vatten, eftersom det också är en utmaning att hålla sig på sin plats.

Yoga

Yoga är ett både fysiskt och djupavslappande pass där vi försöker uppnå balans genom andningsteknik och kroppsövningar.

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/umea-simhall

- 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 Umeå simhall

Rothoffsvägen 12, Umeå
tel 090-16 16 40
medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada