

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vattenträning 11.15	Cykel 45 min 7.00	CXworx™ 30 min 12.00	BodyPump® 30 min 7.00	BodyBalance™ 12.00	BodyPump® 9.30	PowerYoga 75 min 16.00
Cykel 30 min 12.00	BodyPump® 30 min 12.00	Zumba® 45 min 18.00	CXworx™ 30 min 7.30	BodyPump® 17.00	BodyBalance™ 10.00	Cykel activo® 17.00
Cykel 17.30	BodyPump® 17.30	PowerYoga / BodyBalance™ 18.00	Vattenträning 11.15	Zumba® 45 min 18.00*	CXworx™ 30 min 10.30	
BodyStep® 18.00	BodyBalance™ 18.00	Cykel 18.00	BodyPump® 30 min 12.00		BodyAttack® 11.00	
BodyBalance™ 18.00	Vattenträning 18.15*	BodyPump® 19.00	BodyPump® 18.00			
Zumba® 45 min 19.00	Cykel activo® 18.30	BodyBalance™ 19.00	BodyBalance™ 18.00			
BodyPump® 20.00	BodyAttack® 18.30		Vattenträning danz 18.15*			
	CXworx™ 30 min 19.30		Cykel activo® distans 75 min 18.30			
			BodyStep® 19.00			
			CXworx™ 30 min 20.00			

Gruppträningsalen	Body & Mind salen	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 hela familjen välkomna att träna tillsammans, barn från det år de fyller 10.

Medley Vasalundshallen

Badhusplanen 1-3, Solna

tel 08-83 82 20

medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada

Vilket pass ska jag välja?

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.

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.

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 konditions-pass 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.

PowerYoga

En väldigt aktiv yogaform som förenar kraftfulla rörelser med andning och koncentration. PowerYoga ger dig ökad styrka, balans, rörlighet och uthållighet. På alla plan. Passen avrundas alltid med en stunds skön avspänning.

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 dansinspireerat 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/vasalundshallen

- 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 Vasalundshallen

Badhusplanen 1-3, Solna

tel 08-83 82 20

medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada