

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Easy Line 45 min 7.00	Vattenträning 9.00	CXworx™ 30 min 7.00	Easy Line core 9.00	Vattenträning 9.00	BodyPump® 10.30	Cykel 15.00
Vattenträning 9.00	Zumba® 45 min 10.00	Easy Line 45 min 9.00	BodyBalance™ 12.00	Vattenträning 10.00	Afropowerdance® 45 min 11.30	Easy Line 45 min 16.00*
Vattenträning 10.00	Cykel 45 min 12.00	Easy Line 45 min 10.00	Easy Line 18.00*	Vattenträning 11.00	Vattenträning djup 12.30	BodyBalance™ 17.00
Vattenträning 11.00	Cykel 18.00	BodyPump® 12.00**	BodyPump® 18.00	Cykel & Easy Line 12.00		
Easy Line 45 min 12.00	BodyPump® 18.00	Zumba® 45 min 18.00	Cykel 19.00	Zumba® 45 min 17.00		
Zumba® 45 min 18.00	Vattenträning danz 18.00*	Easy Line core 18.00	CXworx™ 30 min 19.00			
Easy Line 18.30	Afropowerdance® 30 min 19.00	BodyCombat® 19.00	BodyBalance™ 19.30			
BodyCombat® 18.45	Easy Line 45 min 19.00	BodyPump® 30 min 20.00	Vattenträning 20.00***			
Cykel & BodyPump® 90 min 19.00	CXworx™ 30 min 19.30	Vattenträning djup 20.00***				
Vattenträning djup 20.00***	BodyBalance™ 20.00	CXworx™ 30 min 20.30				

Gruppträningsalen	Cykelsalen	Easy Line	Undervisnings- bassängen	Multibassängen
-------------------	------------	-----------	-----------------------------	----------------

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.

** Här kan du ta med din bebis som ännu ej börjat att krypa.

*** Vecka 3 & 4 kl 20.10

Medley Vilundabadet

Husarvägen 29, Upplands Väsby

tel 010-450 90 30

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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/vilundabadet

- 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 Vilundabadet

Husarvägen 29, Upplands Väsby
tel 010-450 90 30

medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada