

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
ViPR™ 30 min 10.00	Easy Line 45 min 10.00	Afropowerdance® senior 45 min 10.00	CXworx™ 30 min 7.00	Cykel 45 min 6.45	Vattenträning cross fit 10.00	Cykel distans 120 min 9.00**
Vattenträning 11.00	Vattenträning 11.00	Vattenträning danz 11.00	Afropowerdance® mommy 45 min 10.00	Vattenträning 9.00	Zumba® 12.00	Zumba® 14.00
Cykel activo® 45 min 17.00	Zumba® 45 min 17.00*	Functional Moves® 17.00	Easy Line 45 min 10.00	BodyPump® 17.00	Afropowerdance® 13.00*	BodyAttack™ 16.00***
Functional Moves® 17.00	CXworx™ 30 min 17.15	Cykel tema 45 min 17.00	Vattenträning bas 11.00	Zumba® 17.30		Cykel 16.00
BodyCombat® 17.00	Cykel 45 min 17.30	BodyAttack™ 18.00***	Easy Line 45 min 17.00	CXworx™ 30 min 18.00		BodyPump® 17.00
Cykel & Easy Line 90 min 18.00	QiGong 18.00	Easy Line 45 min 18.00*	BodyPump® 17.00			Vattenträning 18.00
CXworx™ 30 min 18.00	Easy Line 18.00	BodyBalance™ 18.00	BodyCombat® 17.00			CXworx™ 30 min 18.15
Box & Kick 90 min 18.00	BodyCombat® 18.00	Zumba® 19.00	Cykel 17.30			Vattenträning 19.00
BodyPump® 18.45	Cykel activo® 18.30	BodyPump® 19.00	Box & Kick 18.00			
BodyBalance™ 20.00	Afropowerdance® 19.00	Vattenträning djup 20.00	Afropowerdance® 18.30			
Vattenträning danz 20.00	BodyPump® 19.00	CXworx™ 30 min 20.15	PowerYoga 90 min 18.30			
	Zumba® 19.00		ViPR™ 30 min 19.00			
	ViryaYoga 20.00		Zumba® 19.30			
	Vattenträning cross fit 20.00					
	CXworx™ 30 min 20.15					

Stora salen	Lilla salen
Cykelsalen	Easy Line
Simhallen	Oasen

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.
- ** Fram till och med vecka 12
- *** Start v 10

Medley Centralbadet

Albrektsvägen 19, Norrköping
tel 011-15 29 93

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.

mommy

Här kan du ta med din bebis som ännu inte börjat krypa.

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.

BodyCombat®

BodyCombat är fight! Kampsportinspireerad 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 träningseffekt på minimal tid. BodyPump är faktiskt ett av världens populäraste gruppträningsspass.

Box & Kick

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

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.

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.

tema

Pass med olika spännande teman, till exempel schlager. Gissa vilken musik som dundrar ur högtalarna då?

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.

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.

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.

QiGong

Prova den uråldriga kinesiska träningsformen för både gammal och ung. Genom andningsövningar och harmoniska rörelser aktiverar du "Qi", din egen livsenergi. QiGong förenar smidighet med inre ro och harmoni.

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.

bas

Enkel men effektiv konditions- och styrketräning i grunt vatten.

cross fit

Tufft stationsbaserat pass med övningar både på bassängkanten, i och under vattnet.

danz

Medryckande, fartfylld och dansinspirerat 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.

ViPR™

ViPR (uttalas Viper) är lite som en "Swiss Army Knife"; Funktionaliteten av sju verktyg i ett - skivstång, hantel, kettlebell, balansboll, balansplatta, medicinboll och speed ladder.

ViryaYoga

Viryayoga är en tuff och rolig träningsform som också ger näring åt själen. Här jobbar du i välkomponerade yogaserier kryddade med nya, lätt filosofiska teman i varje pass.

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/centralbadet

- 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 Centralbadet

Albrektsvägen 19, Norrköping
tel 011-15 29 93

medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada