

# Gruppträning 2012

## Hjortensbergsbadet vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vattenträning <i>bas</i> 8.45	Vattenträning <i>old boys</i> 8.00	Vattenträning <i>danz</i> 19.00	Vattenträning <i>bas</i> 8.00	Vattenträning <i>intensiv</i> 10.45	Vattenträning <i>kidz</i> 11.00	Vattenträning 15.30
	Vattenträning 11.00		Vattenträning <i>bas</i> 8.45	Vattenträning 11.30		Vattenträning 16.15
	Vattenträning <i>bas</i> 12.30		Vattenträning 11.15			
	Vattenträning <i>bas</i> 14.00		Vattenträning <i>intensiv</i> 12.00			
	Vattenträning <i>bas</i> 14.45		Vattenträning <i>bas</i> 14.00			
	Vattenträning <i>intensiv</i> 19.00		Vattenträning 14.45			
			Vattenträning <i>intensiv</i> 19.00			

## Stenkulla träningscenter vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
BodyPump® 18.00	CXworx™ 30 min 18.15	CXworx™ 30 min 17.45	Box & Kick 18.00	Cykel <i>puls</i> 45 min 6.30		Box & Kick 17.00
Cykel 45 min 18.00	BodyPump® 19.00	Aerobics <i>dans</i> 18.30	BodyPump® 19.00	Cykel 45 min 17.30		Cykel <i>puls</i> 18.00***
Cykel <i>puls</i> 19.00***	Cykel <i>puls</i> 19.00	Cykel <i>intervall</i> 18.30***	Cykel <i>puls</i> 19.00			
CXworx™ 30 min 19.00						

Hjortensbergsbadet Varmbassängen	Hjortensbergsbadet Undervisnings- bassängen	Stenkulla träningscenter Gruppträningsalen	Stenkulla träningscenter Cykelsalen
-------------------------------------	---	--	---

Alla pass avslutas med stretch. Vattenpassen är 45 min, övriga pass 55 min om inte annat anges. Med reservation för ev ändringar.  
\*\*\*Endast v 3-15

**Medley Hjortensbergsbadet**

Stockholmsvägen, Nyköping

tel 0155-24 89 15

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.

### *bas*

Enklare pass, utan hopp.

## **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.

## **CXworx™**

En nyttigt 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.

## **intervall**

Du jobbar växelvis med hög och låg ansträngning.

## **puls**

Du får en direkt pulsfeedback från pulsband som finns att låna innan varje pass.

## **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.

### *bas*

Enkel men effektiv konditions- och styrketräning i grunt vatten.

### *danz*

Medryckande, fartfyllt och dansinspire-rat pass i grunt vattnet.

### *intensiv*

Lite blötare, lite svettigare, lite jobbigare men fortfarande lika skonsamt. Vattenträning

### *kidz*

Skoj och bus för med mycket stänk för hela familjen, barn från det år de fyller 5.

### *Oldboys*

Ett vattenpass som riktar sig till herrar 60+, som vill hålla kroppen i trim. Vi tränar kondition, styrka och rörlighet och använder redskap som hantlar och freesbee. Effektivt men samtidigt enkelt att hänga med.

## **Bokningsrutiner**

Välkommen att boka din plats på [medley.se/hjortensbergsbadet](http://medley.se/hjortensbergsbadet)

- 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 Hjortensbergsbadet**

Stockholmsvägen, Nyköping  
tel 0155-24 89 15

[medley.se](http://medley.se)



**MEDLEY**

**Vi älskar att bada**