

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Functional Moves® 17.30	Sh'bam™ 45 min 11.00	Vattenträning 10.00	CXworx™ 30 min 11.00	BodyCombat® 17.00	BodyPump® 9.30	BodyPump® 15.30
Box & Kick 18.30	CXworx™ 30 min 16.45	Sh'bam™ 45 min 17.30	BodyPump® 17.30	Cykel 17.00**	Surprise 10.30	Cykel 16.00
Cykel 18.30	BodyPump® 17.30	CXworx™ 30 min 18.30	Zumba® 18.30			
MOJO Yoga© 19.30	Zumba® 18.30*	BodyCombat® 19.00	Vattenträning danz 19.30*			
	Vattenträning 19.30	Cykel 19.15				

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.

** Endast v 3-16

Medley Ljungbro fritidscenter

Hanorpsvägen, Ljungbro

tel 013-20 68 25

medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada

Vilket pass ska jag välja?

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.

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.

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.

MOJO Yoga©

Mojo är enkel, förkoreograferad yoga för dig som vill bli svettig och avslappnad på samma gång.

Sh'Bam™

En mix av heta, enkla danssteg till musiken som får det att spritta i benen. Låt stjärnan i dig komma fram samtidigt som du kommer i form.

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 dansinspi-rerat 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/ljungsbro-fritidscenter

- 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 Ljungsbro fritidscenter

Hanorpsvägen, Ljungsbro
tel 013-20 68 25

medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada