

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Gympa <i>bas</i> 9.00	BodyPump® 11.30	PowerYoga <i>bas</i> 9.00	Cykel 45 min 11.30	Surprise <i>bas</i> 9.00		Zumba® 11.00*
Cykel <i>puls</i> 45 min 17.00	Cykel <i>puls</i> 18.00	Core 30 min 17.15	Cykel 45 min 17.00*	CXworx™ 30 min 16.30		
CXworx™ 30 min 17.15	Step 18.00	Cykel 45 min 18.00	BodyPump® 18.00	Cykel 45 min 17.15		
Zumba® 18.00*	Box & Kick 19.00	Gympa 18.00*	Zumba® 19.00			
BodyPump® 18.00	Funktionell Träning 75 min 19.00					
Cykel <i>puls</i> 45 min 18.00						
PowerYoga 19.15***						

Gruppträningsalen

SSAB-salen

Cykelsalen

Alla pass avslutas med stretch. Passen är 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 3-15

Medley Ramdalens Sportcenter

Torpsvägen 1C, Oxelösund

tel 0155-383 80

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.

dans

Dansinspirerad koreografi.

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.

Core

I Core tränar du med stort fokus på kroppens kärna - bålén, ryggen och bäckenmuskulaturen. Syftet är att bygga en stabil kropp med bra hållning och balans. Under passen jobbar du i stående, sittande och liggande balansövningar och olika styrkemoment med hjälp av både kroppen och vikter.

CXworx™

En nyttig halvtimme. CXworx är ett 30 minuter långt pass med fokus på bålén. 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.

puls

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

Funktionell träning

Funktionella styrkeövningar för hela kroppen. Fokus på balans, kondition och explosivitet. Redskapen är förstås din egen kropp, men också en stepbräda och en viktplatta.

Gympa

Gammal hederlig gympa, med full fart, styrka, kondition, rörlighet och en del hopp. Inte så krångligt alls, men väldigt nyttigt.

bas

Enklare pass, utan hopp.

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

bas

Enklare pass.

Step

Fartfylld konditionsträning med olika stegkombinationer på stepbräda. Blir lättare och lättare allt eftersom du lär dig instruktörens koreografi. Så ge dig inte!

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/ramdalens-sportcenter

- 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 Ramdalens Sportcenter

Torpsvägen 1C, Oxelösund
tel 0155-383 80
medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada