

# Gruppträning 2012

## Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Functional Moves® 10.30	BodyPump® 6.30	BodyPump® 10.00	Cykel 6.30	MOJO Yoga® 9.00	BodyBalance™ 9.00	CXworx™ 30 min 9.15
Easy Line core 11.00	Easy Line 45 min 9.00	Cykel 11.00	Easy Line 45 min 9.00	CXworx™ 30 min 10.00	Cykel 9.30	Cykel 55-180 min 10.00
Cykel 12.00	Cykel 10.00	Zumba® 45 min 12.00	BodyPump® 11.00	Easy Line 11.00	BodyPump® 10.30	Functional Moves® 10.00
MOJO Yoga® 15.00	CXworx™ 30 min 11.15	BodyBalance™ 12.00	CXworx™ 30 min 12.00	Cykel activo® 11.00	Easy Line 45 min 10.30	Zumba® 15.30
Afropowerdance® 16.00	BodyPump® 12.00	Vattenträning danz 40 min 15.30	Afropowerdance® 16.30	BodyPump® 12.00	Dans 11.30	Easy Line 45 min 16.00*
Zumba® 17.00	CXworx™ 30 min 16.00	Vattenträning tema 40 min 16.15	BodyPump® 17.00	Cykel & CXworx™ 90 min 14.45		Afropowerdance® 16.30
CXworx™ 30 min 17.00	Dans 17.00	Afropowerdance® 17.00	Cykel tema 17.00	Vattenträning danz 15.00		Box & Kick 75 min 16.30
Cykel activo® 17.00	BodyBalance™ 17.00	Cykel activo® 55-75 min 17.30	BodyBalance™ 17.30	Easy Line core 45 min 16.15		Cykel activo® 55-75 min 17.00
Easy Line 45 min 17.00	Cykel & CXworx™ 90 min 17.15	Vattenträning djup station 17.45	Step bas 18.00	Functional Moves® 16.30		MOJO Yoga® 75 min 17.30
Vattenträning djup 17.15	Box 18.00	Step tema 18.00	Cykel 75 min 18.00	Cykel & BodyPump 90 min 16.45		BodyPump® 18.00
Afropowerdance® 18.00	Easy Line 45 min 18.00*	Easy Line 45 min 18.30	Easy Line 45 min 18.00	MOJO Yoga® 17.00		
Easy Line 45 min 18.00	Cykel activo® 18.30	Cykel 19.00	CXworx™ 30 min 18.30	Vattenträning djup 17.00		
Cykel & BodyPump 90 min 18.15	Functional Moves® 19.00	BodyPump® 19.00	Box & Kick 75 min 19.00	Vattenträning aichi 18.00		
Vattenträning danz 18.15	Easy Line 19.00	Afropowerdance® 19.00	MOJO Yoga® 75 min 19.15			
BodyBalance™ 19.00	Cykel 19.30	CXworx™ 30 min 20.00	Cykel activo® 19.30			
Cykel & CXworx™ 90 min 19.15	Afropowerdance® 20.00	Zumba® 20.00				
BodyPump® 20.00	MOJO Yoga® 20.00					
Easy Line 45 min 20.00						
Cykel tema 20.05						

Medley Växjö simhall & Aqua Mera

Kampastigen 2, Växjö

tel 0470-412 04

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.

## **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 gruppträningspass.

## **Box**

Här får du ut alla tänkbara aggressioner under ett enda pass. Med olika slagkombinationer tränar du upp din styrka, kondition och koordination. Det är förstås handskar på som gäller och vi slår bara mot boxningskuddar (mitsar). Hur kul som helst!

## **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.

## **tema**

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

## **Dans**

Dansinspirerad träning. Finns också med teman, då passen genomförs i olika dansstilar.

## **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.

## **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.

## **Step**

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

## **bas**

Enklare pass, utan hopp.

## **tema**

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

## **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.

## **aichi**

Lugnt och avstressande i grunt vatten. Armarna rör sig i olika rörelsemönster samtidigt som du fokuserar på din andning.

## **danz**

Medryckande, fartfyllt 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.

## **station**

Nu är du ute på djupt vatten, fast i flytbälte eller flytväst. Pass med stationer.

## **tema**

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

## **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/vaxjosimhall](http://medley.se/vaxjosimhall)

- 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.

Stora salen

Lilla salen

Cykelsalen

Easy Line

Simhallen

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 även hela familjen välkomna att träna tillsammans, barn från det år de fyller 10.

## **Medley Växjö simhall & Aqua Mera**

Kampastigen 2, Växjö

tel 0470-412 04

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



**MEDLEY**

**Vi älskar att bada**