

## LILLA SALEN from 100906

Månd	Tisd	Onsd	Torsd	Fred	Lörd	Sönd
9.30 Pilates Kristina	9.30 BP Sara	9.30 BP Johan	9.30 Pilates Kristina	Matilda BP Elise/Sara 10.30 BC Andreas/Robert	9.30 BP 11.30 Yoga Ashley 12.30 Step Petra/Julia	12.30 BP Matilda 13.30 (30) Core Matilda 15.00 Strip aerobic Jonas
16.30 BC Mimmi/Marie	16.30 Yoga Ashley	16.30 BS Åsa	17.00 BS Sara	16.30 Yoga Sara He	17.30 BP Marie 19.00 (30) Core Robert/Sara 19.30 BC Robert	16.30 BA Andreas/Maria 18.30 BB Andreas/Maria 19.30 BC Robert
17.30 BP Maria	17.30 BP Petra	17.30 Army Maria	18.00 BP Marie	17.30 BA Andreas/Maria	18.30 BB Andreas/Maria	16.30 BC Marie C
18.30 BA Maria	18.30 BC Andreas	18.30 BB Maria	19.00 (30) Core Robert/Sara 19.30 BC Robert	18.30 BB Andreas/Maria	18.30 BB Andreas/Maria	
19.30 Afro Matilda	19.30 BB Andreas	19.30 Aerobic Petra	19.30 BC Robert	19.30 BC Robert	19.30 BC Robert	

## SPINNINGSALEN

Månd	Tisd	Onsd	Torsd	Fred	Lörd	Sönd
7.30 RPM Matilda	7.30 Power Jocke	7.30 RPM Camilla	7.30 All terrain Lennart	7.30 All terrain Tess/Lennart	10.30 RPM Camilla/Petra	12.15 (75) All terrain Lennart
17.30 (45) All terrain Tessan	17.30 Power Jocke	17.30 RPM Camilla	17.30 All terrain Lennart	17.15 All terrain Tess/Lennart	17.30 RPM Camilla	17.30 All terrain Lennart
18.30 RPM Therese L	18.30 All terrain Helena	18.30 RPM Peter	18.30 RPM Petra	18.30 RPM Petra	18.30 RPM Petra	18.30 RPM Petra

Samtliga klasser 60 minuter om inget annat anges. Med reservation för eventuella ändringar.  
Stora salen stängd för renovering preliminärt tom siste oktober 2010 – därefter schemamåndring.

### Klassinformation

Afro (Afro Power Dance) = En inspirerande klass av olika afrikanska danser i sitt organiska och jordade rörelsemönster men helt utan afrikanska kulturella inslag. Inga trixiga steg eller komplicerad mekanisk koreografi. Stora, fria och kraftfulla dansrörelser med låg tyngdpunkt i många repetitioner ger en skön flowkänsla och tuff träning. Army (Army training) = Tuff utmanande genomkore för hela kroppen där vi tränar både kondition och styrka. Övningar hämtade från militären och från brottningen. Här använder vi kroppen som redskap. BA (BODYATTACK) = Här tränar du kondition, uthållighet och styrka. Ett högtintensivt pass med hopp och snabba & explosiva rörelser. Hög puls och enkel koreografi i kombination med styrketräningsövningar.

BC (BODYCOMBAT) = Kombination av boxning, karate och taichi enligt Les Mills internationella koncept  
BB (BODYBALANCE) = Yoga- och taichi inspirerat pass enligt Les Mills internationella koncept.  
BJ (BODYJAM) = Dansaerobic med olika dansstilar enligt Les Mills internationella koncept.  
BP (BODYPUMP) = Styrketräning i grupp med skivstångar enligt Les Mills internationella koncept.

BS (BODYSTEP) = Konditionspass med stepbräda enligt Les Mills internationella koncept.  
Core = Ett halvrimmes styrkepass med fokus på mage och rygg.  
Pilates = Skonsam och effektiv träning för dig som vill ha en starkare, smidigare och mer välbalanserad kropp. Rörelserna är mjuka och långsamma med fokus på kropps kontroll och andning.  
RPM = Inomhuscykling i grupp enligt Les Mills internationella koncept.

**NYHET!** Strip aerobic (Sweatshop StrippAerobics®) = Utmana fysik och inre begränsningar med spännande men enkel koreografi. Varning för att även privatlivet kan påverkas... Vi dansar på golvet, med stolar och med "bars". En typisk klass innehåller uppvärmning och annorlunda styrkedel samt koreografi med eller utan stolar (men alltid med kläderna på). Oftast använder vi vanliga träningskor men efter ett tag kan tjejerna även använda högklockat på vissa moment  
Spinning = Inomhuscykling i grupp. 60 min inkl stretching (om inget annat anges). Förverkliga dina träningsmål utan komplicerade rörelser. Individuell träning i eget tempo med en motiverande grupp känsla till rytmfylld musik.  
Step/Intervall = Aerobic på stepbräda med styrka som intervallträning. Instruktören sätter svårighetsgraden.  
Yoga = Fysisk yogaform med fokus på såväl dynamiska som statiska positioner. Här tränar du styrka, balans och rörlighet. Både för nybörjare och avancerad.

### Bokningsregler

Du kan boka till dagens eller morgondagens BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP, BODYSTEP, Box, Core och Yoga direkt i receptionen eller på telefonnummer 040-79 666, måndag-lördag klockan 9-15 samt söndag klockan 12-15. Övriga klasser drop in. Avbokning skall ske på telefon vid eventuellt förhinder. OBS! Alla passbiljetter släpps 10 minuter innan passets start.

### Travelpass – träna även när du är bortrest

Du vet väl att du kan gästräna på 160 CMS-anläggningar i Skandinavien. Du måste i sådana fall ha ett travelpass med giltig stämpel samt ditt medlemskort. (Receptionen hjälper dig med stämpel.) För adressinformation till anläggningarna se [www.cms-travelpass.com](http://www.cms-travelpass.com)

### Adresser och telefonnummer

A&C Sport Center, Spångatan 37 B, telefon 040-23 41 30, fax 040-23 16 99  
Nautilus Sport Center, Jägersrovägen 80, telefon 040-22 09 20, fax 040-94 00 99

### Öppettider

Anläggningarna har öppet följande tider:

	A&C Spångatan	Nautilus
Måndag	7.00-21.00	7.00-21.00
Tisdag	9.00-21.00	9.00-21.00
Onsdag	7.00-21.00	7.00-21.00
Torsdag	9.00-21.00	9.00-21.00
Freddag	7.00-20.00	7.00-20.00
Lördag	9.00-16.00	9.00-16.00
Söndag	12.00-18.00	11.00-16.00