

## STORA SALEN from 110607

Månd	Tisd	Onsd	Torsd	Fred	Lörd	Sönd
	9.15 BP Andreas			7.30 BP Marie H/Sara	9.30 BP Andreas	
17.30	17.00 (75)		17.30	17.30	10.30	
BS	Yoga		BP	Zumba	BA	
Terese	Ashley		Marie H	Silvia	Andreas	
18.30	18.30	18.00	18.30			16.30
Army	BC	Zumba	BS			Box
Maria	Andreas	Lotta	Sara			Andreas S
19.30	19.45	19.00	19.30			
BP	Zumba	BP	Box			
Maria	Andreas	Lotta	Andreas S			

## LILLA SALEN

16.15						
Pilates						
Anna						
17.00	17.00*	17.00	17.00	17.00	15.00	
BA	CX30	Pilates	BC	BC	BB	
Maria	Åsa	Anna	Andreas/Maria	Maria P		
18.00*	17.30	18.00*	18.00	16.00*		
CX30	BS	CX30	BB	CX30		
Maria	Åsa	Sara	Andreas/Maria			
19.00	19.00	18.30				
BJ	Afro	BB	BJ			
Li	Li	Maria P	Terese			

## SPINNINGSALEN

					10.00	
					All terrain	
					Craig	
17.30	17.15 (45)		17.30	17.15		
All terrain	All terrain		RPM	All terrain		
Tess	Andreas		Carnilla	Lennart		
		18.15				
		RPM				
		Peter				

### 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 styrke träningsövningar.

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 skivstänger enligt Les Mills internationella koncept.

BS (BODYSTEP) = Konditionspass med stepbräda enligt Les Mills internationella koncept.

NYHET! CX30 (CORE EXPRESS) = Ett halvtimmes styrkepass med funktionella övningar och fokus på bälten.

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.

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 gruppkänsla till rytmfylld musik.

Yoga = Fysisk yogaform med fokus på såväl dynamiska som statiska positioner. Här tränar du styrka, balans och rörlighet. Både för nybörjare och avancerad.

NYHET! Zumba = Dansant pass influerat av salsa och andra latinsamerikanska dansstilar. Enkel koreografi och passar alla.

### Bokningsregler

Du kan boka till dagens eller morgondagens BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP, BODYSTEP, Box, CX30 och Yoga direkt i receptionen eller på telefonnummer 040-79 666. måndag-torsdag 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

Samtliga klasser 60 minuter om inget annat anges. Med reservation för eventuella ändringar.

\* CX-30 (30 min klass) startar mån/tis from 20 juni samt ons/tors/son from 11 juli.