

## Sommarschema from 100607

Månd	Tisd	Onsd	Torsd	Fred	Lörd	Sönd
	9:30 BP Sara	7:05 Yoga Sara He	9:30 Yoga Sara He	7:05 Yoga Sara He	9:30 BP Elise/Sara 10:30 BC Andreas/Robert	
10:30 (30)	Core Sara			12:00 BP Johan		12:15 BC Marie C
16:30 BC Mane/Mimmi	16:30 Yoga Ashley	16:30 BS Åsa/Sara	17:00 Step intv. Sara			16:30 Yoga Ashley
17:30 BS Teres/Andreas	17:30 BP Johan	17:30 BA Lotta	18:00 Core Mariell	17:30 BS Sara/Andreas		
18:30 BA Andreas/Maria	18:30 BC Andreas	18:30 Army Maria	18:30 BP Marie	18:30 BB Marielle		
19:30 BP Andreas/Maria	19:30 BB Andreas	19:30 Afro Li	19:30 BC Robert			

## SPINNINGSALEN

Månd	Tisd	Onsd	Torsd	Fred	Lörd	Sönd
17:30 (45) All terrain Tessan						12:15 All terrain Lennart
18:30 RPM Therese L	18:30 RPM Camilla	18:30 RPM Peter	18:30 All terrain Lennart			

### 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, utfällighet 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 skivstänger enligt Les Mills internationella koncept.  
 BS (BODYSTEP) = Konditionspass med stepbräda enligt Les Mills internationella koncept.  
 Core = Ett halvtimmes 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.

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.  
 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-fördag 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.