

STORA SALEN from 100111

Månd	Tisd	Onsd	Torsd	Fred	Lörd	Sönd
	9.30 BP Sara	7.05 Yoga Rebecka	9.30 Yoga Petra	7.05 Yoga Rebecka		
	10.30 (30) Core Sara		10.30 BC Andreas/Robert			
		11.30 BP Sara/Cornelia	11.30 BP Sara/Cornelia	12.30 BS Marielle		
17.00 (30) Core Sara/Robert	16.30 Yoga Ashley	16.30 BS Andreas	17.00 Step intv. Sara	16.30 BP Cornelia	12.30 Yoga Ashley	13.30 (30) Core Marielle
17.30 BJ Anna R	17.30 BB Anna R	17.30 BA Andreas	18.00 Core Robert	17.30 BA Andreas	17.30 Core Andreas	15.00 Kick'n hit Magnus
18.30 BA Maria	18.30 BC Andreas	18.30 Army Maria	18.30 BP Marie	18.30 BB Andreas	16.30 BP Andreas	16.30 Yoga Petra
19.30 BP Maria	19.30 Afro Julia	19.30 BB Maria	19.30 BC Robert			

SPINNINGSALEN

Månd	Tisd	Onsd	Torsd	Fred	Lörd	Sönd
					11.30 Intervall Ilyas	
17.30 (45) All terrain Tessan	17.15 Power Jocke		17.30 All terrain Lennart	17.15 All terrain Per		12.30 All terrain Lennart
18.30 RPM Therese L	18.30 All terrain Helena	18.30 RPM Peter				

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

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 genomkörare 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 skivstänger enligt Les Mills internationella koncept.

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

Core = Ett halvlimmes styrkepass med fokus på mage och rygg.

NYHET! Kick'n hit = Ett kampsport och konditionspass som passar alla med inslag från Thaiboxning.

Plates = 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 inki stretching (om inget annat anges). Förverkliga dina träningsmål utan komplicerade rörelser. Individuell träning i eget tempo med en motiverande gruppkänsla till rytmylld musik.

Step/Intervall = Aerobic på stegbräda med styrka som intervallträning. Instruktören sätter svårighetsgraden.

Yoga = Fysisk yogaförmedel 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-föredag 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

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