

BOKA PÅ
WWW.KRISTINEDAL.NU
ELLER I APPEN

SOMMARSHEMA 2018

GÄLLER 11 JUNI - 26 AUGUSTI

Version 1 - v.24-26 och 33-34

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|-----------------------------|
| 9.00 - 9.45 CIRKELTRÄNING GYM | 12.00 - 12.45 INDOOR W | 11.30 - 12.15 CYKEL ACTIVIO | 11.15 - 12.00 H2O | 6.30 - 7.15 CYKEL | 10.00 - 11.00 BODYPUMP [®] | 10.15 - 11.00 INDOOR W |
| 11.30 - 12.15 INDOOR W | 17.00 - 17.45 CYKEL ACTIVIO | 12.20 - 12.50 COREBOLL | 11.30 - 12:00 SPRINT [®] | 11.15 - 12.00 H2O | 10.00 - 11.00 CYKEL ACTIVIO | 17.30 - 18.30 CYKEL ACTIVIO |
| 12.00 - 13.00 BODYPUMP [®] | 17.15 - 18.00 H2O | 16.45 - 17.15 CXWORX [®] | 12.00 - 13.00 YOGA | 11.30 - 12.15 CYKEL ACTIVIO | 11.10 - 12.10 BODYBALANCE [®] | |
| 16.45 - 17.15 SPRINT [®] | 17.30 - 18.15 SH'BAM [®] | 17.20 - 17.50 SPRINT [®] | 16.30 - 17.15 INDOOR W ACTIVIO | 12.00 - 13.00 BODYPUMP [®] | | |
| 16.45 - 17.15 CXWORX [®] | | 17.45 - 18.30 H2O | 17.30 - 18.30 BODYSTEP [®] | 16.45 - 17.30 INDOOR W | | |
| 17.20 - 18.05 INDOOR W ACTIVIO | | 18.00 - 19.00 BODYPUMP [®] | 17.30 - 18.15 CYKEL ACTIVIO | | | |
| 17.20 - 18.20 BODYPUMP [®] | | 18.00 - 18.45 INDOOR W ACTIVIO | 18.40 - 19.40 BODYBALANCE [®] | | | |
| 17.45 - 18.45 BODYCOMBAT [®] | | | | | | |
| 18.15 - 19.00 CYKEL ACTIVIO | | | | | | |
| 18.50 - 19.50 BODYBALANCE [®] | | | | | | |

OBS! Pass som utgår från schemat:
H2O - Torsdag kl. 11.15 v.29
Under v.26 och 27 utgår alla H2O-pass p.g.a underhåll i simhallen.

Version 2 - v.27-32

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|--|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 11.30 - 12.15 INDOOR W | 12.00 - 12.45 INDOOR W | 11.30 - 12.15 CYKEL ACTIVIO | 11.15 - 12.00 H2O | 12.00 - 13.00 BODYPUMP [®] | 10.00 - 11.00 BODYPUMP [®] | 10.15 - 11.00 INDOOR W |
| 16.45 - 17.15 CXWORX [®] | 17.00 - 17.45 CYKEL ACTIVIO | 17.15 INDOOR W ACTIVIO | 12:00-12:45 BODYBALANCE [®] | 16.45 - 17.30 INDOOR W | 10.00 - 11.00 CYKEL ACTIVIO | 17.30 - 18.30 CYKEL ACTIVIO |
| 17.20 - 18.05 INDOOR W ACTIVIO | | 17.45 - 18.30 H2O | 17.30 - 18.15 CYKEL ACTIVIO | | | |
| 17.20 - 18.20 BODYCOMBAT [®] | | 18.00 - 19.00 BODYPUMP [®] | 17.30 - 18.30 BODYSTEP [®] | | | |
| 17.20 - 18.20 BODYPUMP [®] | | | | | | |
| 18.30 - 19.30 BODYBALANCE [®] | | | | | | |

| | |
|-------------|-----------------|
| SIMHALLEN | STORA SALEN |
| LILLA SALEN | KONDITIONSSALEN |
| GYM | |

www.kristinedal.nu

Byfogdeg.4, 415 05 Göteborg
Tel: 031-3372743
E-post: info@kristinedal.nu



Ni vet väl att Kristinedals Träningscenter finns på sociala medier?
Följ oss för att hänga med i vad som händer på anläggningen.

KRISTINEDALS
TRÄNINGSCENTER

PASSBESKRIVNINGAR GRUPPTRÄNING

KONDITION BODYCOMBAT® *

Ett fartfyllt konditionspass med olika rörelser inspirerade från karate, boxning och thai chi. Med motiverande musik och inspirerande instruktörer ger BODYCOMBAT dig en unik utmaning och adrenalinkick som du sent kommer att glömma!

BODYSTEP® *

Ett 60 minuters pass där du tränar kondition och styrka med hjälp av hög- och sänkbar stepbräda. Enkla, effektiva steg och rörelser kombineras med peppande och glad musik.

CYKEL *

Cykel är en skonsam och glädjefylld träningsform som passar både nybörjare och vana deltagare. Genom att öka och minska motståndet på cykeln kan ansträngningsnivån anpassas efter egen förmåga.

CYKEL ACTIVIO *

Cykel Activio ger samma skonsamma träning som vid ett vanligt cykelpass men du kan under det här passet även följa din egen pulskurva. Cykel Activio är en mycket effektiv konditionsform som passar både nybörjare och vana deltagare. Pulsband finns att låna av instruktör.

INDOOR W *

IndoorW är en enkel och skonsam träningsform för hela kroppen som passar både nybörjare och vana deltagare. Träningen sker på stationära crosstrainers och genom att öka och minska motståndet på crosstrainern kan nivån anpassas efter egen förmåga.

INDOOR W ACTIVIO *

IndoorW Activio är uppbyggt på samma enkla och skonsamma grund som vanlig IndoorW men du kan i det här passet också följa din egen pulskurva. Pulsband finns att låna av instruktör.

SH'BAM® *

Med enkla moderna danssteg formar du kroppen och låter din inre stjärna lysa! SH'BAM är ett roligt och socialt sätt att träna, där populära hits blandat med oldschoollåtar som vi alla känner igen. Passar både nybörjare och vana deltagare.

SPRINT® *

SPRINT är ett 30 minuter långt högentensivt intervallpass med cykeln som redskap. Det finns perioder av intensitet i programmet där du arbetar så hårt som möjligt, följt av perioder med vila som förbereder dig för nästa insats. Passet fungerar både för dig som nybörjare och som van utövare då du själv kan reglera motståndet på cykeln.

STYRKA BODYPUMP®

Effektiv styrketräning för hela kroppen. Med hjälp av skivstång och viktplattor tränar du upp styrka och uthållighet i hela kroppen på ett enkelt, utmanande och roligt sätt.

CXWORX® *

Ett effektivt träningspass på 30 minuter med fokus på muskulaturen kring bål, rygg och axlar. Genom funktionell träning med Les Mills Smartband och viktplattor tränar du upp styrka i mage, rygg och rumpa samt balans och rörlighet. Passar både nybörjare och vana deltagare.

CIRKELTRÄNING GYM

Ett ledarlett styrketräningspass i grupp där du aktiverar alla stora muskelgrupper på ett enkelt och effektivt sätt i maskiner på gymmet. Du jobbar stationsvis på tid och bestämmer viktbelastningen själv.

COREBOLL *

Träning med fokus på bålmuskulaturen där övningarna utförs på en coreboll. Passar utmärkt att kombinera med ett konditionspass eller som enskilt träningspass. Passar både nybörjare och vana deltagare.

H2O (VATTENTRÄNING) H2O *

Skonsam träning i vatten med fokus på kondition, styrka, rörlighet och glädje. Ett roligt pass med mycket energi. Passar både nybörjare och vana deltagare.

RÖRLIGHET BODYBALANCE® *

Ett yogainspirerat pass som kombinerar styrka och avslappning. Under passet tränar du balans, rörlighet, styrka och avspänning till härlig musik. Passar både nybörjare och vana deltagare.

YOGA *

En träningsform som kombinerar styrka och avslappning. Genom dynamiska och statiska positioner utmanar du din uthållighet, smidighet och balans. Tillsammans med andningsövningar och meditation hjälper yoga dig att nå mental styrka och avslappning.

** Du som har juniorkort får vara med på dessa pass i vuxet sällskap. Om du vill gå på CYKEL ACTIVIO och INDOORW skall du vara över 135 cm lång och för att vara med på H2O skall du vara simkunnig.*