

GIBRALTARGATAN
Schema dag för dag vt 2012



Måndag

11.00-11.50	Vattengympa	E
12.00-13.00	Cykel 60 min	CY
15.00-16.00	KraftTag	C
17.00-17.30	Cykel Intro 30 min v 3-6	CY
17.15-18.15	Body Combat	C
17.30-19.00	Järgympa	B
17.35-18.35	Cykel 60 min	CY
18.00-18.50	Vattengympa	E
18.20-19.05	Dans Mix	C
18.45-20.15	Cykel 90 min	CY
19.10-20.00	Step 1 Puls	C
19.30-20.30	Medelgympa	B
20.05-20.35	CXWORX	C
20.45-21.45	Body Balance	C

Tisdag

07.00-07.45	Cykel 45 min	CY
11.00-11.30	Medelgympa	C
11.35-12.05	CXWORX	C
12.10-12.55	Yoga 45 min	C
17.00-18.00	Cykel 60 min	CY
17.05-18.00	Zumba	C
17.30-18.30	Mini&Medelgympa	B
18.05-19.00	Step 3	C
18.15-19.15	Cykel 60 min	CY
18.30-19.20	Vattengympa Intensiv	E
19.05-20.00	Street 2	C
19.30-20.00	Cykel 30 min	CY
19.30-21.00	Cykel/Cirkel	CY/G
20.05-21.00	Funktionell träning	C

Onsdag

09.30-10.30	KraftTag	C
16.30-17.15	Afropowerdance 45 min	C
16.30-17.15	Cykel 45 min	CY
17.20-17.50	CXWORX	C
17.30-18.30	Cykel 60 min	CY
17.55-18.45	Step 1 Puls	C
18.00-18.50	Vattengympa	E
18.15-19.15	Medelgympa	B
18.45-19.45	Cykel 60 min	CY
18.50-19.50	KraftTag	C
19.30-20.30	Challenge	B
20.00-21.00	Body Combat	C
21.05-22.00	Yoga	C

Vi reserverar oss för
ändringar under terminen

Kolla alltid hemsidan för
senaste information



Torsdag

07.15-08.10	Yoga	C
11.00-11.55	Funktionell träning	C
17.10-17.55	Afropowerdance 45 min	C
17.30-18.20	Vattenkraft	E
17.30-18.30	Medelgympa	B
17.45-18.45	Cykel 60 min	CY
18.00-19.00	KraftTag	C
19.00-20.30	Järgympa	A
19.00-19.30	Cykel 30 min	CY
19.00-20.30	Cykel/Cirkel	CY/G
19.10-20.05	Street 2	C
20.05-20.55	Flowin Intervall 50 min	B
20.10-21.05	Yoga Intro	C

Fredag

07.00-08.00	Cykel 60 min	CY
11.00-11.50	Step 1 Puls	C
12.00-13.00	Medelgympa	C
15.00-16.00	Cykel 60 min	CY
16.50-17.50	KraftTag	C
17.30-18.30	Cykel 60 min	CY
17.30-18.30	Challange	B
18.00-18.55	Zumba	C
19.00-20.00	Body Balance	C

Lördag

09.00-10.00	Body Balance	C
10.00-10.30	Cykel 30 min	CY
10.00-11.30	Cykel/Cirkel	CY/G
11.00-12.00	Cykel 60 min	CY
11.15-12.15	KraftTag	C
12.30-13.15	Step 3 45 min	C
13.20-13.50	CXWORX	C
14.00-14.55	Zumba	C

Söndag

10.00-11.00	Familjegympa	C
11.00-12.00	Medelgympa	B
12.00-13.00	Cykel 60 min	CY
12.15-13.10	Step 2	C
13.15-14.00	DansMix	C
15.00-16.00	KraftTag	C
16.15-17.10	Funktionell träning	C
17.30-18.30	Medelgympa	B
17.30-18.40	Box Cirkel	C
18.15-19.15	Cykel 60 min	CY
18.45-19.35	Afropowerdance	C
19.45-20.55	Yoga 70 min	C

A= A-hallen C= C-hallen E= Emilsborg
(Chalmers Studenthem)

B= B-hallen CY= Cykelsal G= Gym

Idrottsschema Fysiken Gibraltargatan

Dag för dag vt 2012

Måndag

16.00-17.30	Fotboll		A
17.30-19.00	Innebandy		A
19.00-21.00	Volleyboll		A
20.30-22.00	Innebandy	avancerad	B
21.00-23.00	Badminton		A

Tisdag

16.00-17.30	Innebandy		B
17.00-18.30	Badminton		A
18.30-20.00	Basket		A
18.30-20.00	Bordtennis		B
20.00-21.30	Fotboll		A
20.00-21.30	Innebandy	tjejer	B

Onsdag

16.00-17.30	Innebandy		B
16.00-17.30	Fotboll		A
17.30-19.00	Badminton		A
19.00-20.30	Innebandy		A
20.30-22.00	Fotboll		A

Torsdag

16.00-17.30	Fotboll		A
16.00-17.30	Innebandy		B
17.30-19.00	Basket		A
18.30-20.00	Innebandy	avancerad	B
20.30-22.30	Volleyboll		A

Fredag

16.00-17.30	Fotboll		A
17.30-19.00	Innebandy		A
19.00-20.00	Badminton		A

Lördag

12.00-13.30	Fotboll		A
13.30-15.00	Volleyboll	teknik	A1
13.30-15.00	Basket	nybörjare	A2
15.00-16.30	Innebandy		A
16.30-18.00	Basket	avancerad	A

Söndag

13.00-14.30	Bordtennis		B
13.30-15.00	Basket		A
16.00-17.30	Fotboll		A
17.30-19.00	Innebandy		A
19.00-20.30	Badminton		A
20.30-22.00	Volleyboll	avancerad	A

Vi reserverar oss för ändringar under terminen.

Dagsfärsk info, se scheman/bokning på hemsidan.

A= A-hallen C= C-hallen E= Emilsborg
(Chalmers Studenthem)
B= B-hallen CY= Cykelsal G= Gym



KASERNTORGET

Schema dag för dag vt 2012

fysiken

något för alla

Måndag

12.00-12.55	TRX	G
17.00-18.00	Cykel Activio 60 min	C
17.30-18.25	Step 2	A
17.30-18.25	TRX	G
18.00-18.50	Coreboll	Y
18.15-19.15	Cykel Activio 60 min	C
18.30-19.25	Zumba	A
19.00-19.55	Yoga	Y
19.30-20.30	KraftTag	A

Tisdag

07.00-07.55	Yoga	Y
11.00-11.55	Funktionell träning	A
12.00-12.45	Cykel 45 min	C
17.00-17.55	Yoga	Y
17.15-18.15	KraftTag	A
17.15-18.15	Cykel Activio 60 min	CY
18.00-18.50	Afropowerdance	Y
18.20-18.50	CXWORX	A
18.35-20.05	Cykel Activio 90 min	C
19.00-20.00	Body Combat	A

Onsdag

11.00-11.30	Coreboll	Y
11.35-12.05	Afropowerdance	Y
12.10-12.40	TRX	G
17.00-17.55	Funktionell träning	A
17.15-18.05	Afropowerdance	Y
17.15-18.15	Cykel 60 min	C
18.00-18.55	Street 1	A
18.15-19.15	Body Balance	Y
18.30-19.00	Cykel 30 min	C
19.05-19.50	KraftTag 45 min*	A
19.30-20.25	TRX	G
20.00-20.45	Step 3 45 min	A

Torsdag

11.00-11.30	Cykel Activio 30 min	C
11.35-12.20	KraftTag 45 min*	A
17.00-17.30	Cykel Intro 30 min v3-6	C
17.00-17.30	CXWORX	A
17.15-18.10	Yoga Intro	Y
17.35-18.30	Zumba	A
17.35-18.35	Cykel Activio 60 min	C
18.35-19.30	Funktionell träning	A
18.15-19.15	Body Balance	Y
19.35-20.35	Body Combat	A

Fredag

11.00-11.55	Funktionell träning	A
12.00-12.55	Yoga	Y
16.30-17.25	TRX	G
17.00-17.55	Street 2	A
17.45-18.45	Cykel Activio 60 min	C
18.00-19.00	KraftTag	A

Lördag

10.00-11.10	Yoga 70 min	Y
10.30-11.30	Cykel Activio 60 min	C
11.15-12.10	Bollywood	A
11.45-12.15	Cykel 30 min	C
12.20-13.05	KraftTag 45 min*	A

Söndag

13.00-13.55	Zumba	A
16.30-17.20	Step1 Puls	A
16.30-17.30	Cykel 60 min	C
17.00-17.55	TRX	G
17.30-18.30	Body Balance	Y
17.30-18.30	KraftTag	A



Vi reserverar oss för ändringar under terminen.

*till detta pass kommer du uppvärmd. Du kan t ex välja cykelpasset som går precis innan.

A=Aerobicsal

C=Cykelsal

G=Gym

Y=Yogasal

Dagsfräsch info, se scheman/bokning på hemsidan.