

## Gruppträning Fysiken Gibraltargatan

Vissa pass går att boka på [www.fysiken.nu](http://www.fysiken.nu).  
Siffrorna inom parentes anger hur många minuter passet är.

A = A-hallen B = B-hallen C = C-hallen CY = Cykelsalen E = Emilsborg

Måndag	HALL	Tisdag	HALL	Onsdag	HALL	Torsdag	HALL	Fredag	HALL	Lördag	HALL	Söndag	HALL
11.00 Vattengympa (50)	E	07.00 Cykel 2 (45)	CY	09.30 KraftTag (60)	C	07.15 Styrkeyoga (55)	C	07.00 Cykel 3 (60)	CY	09.00 Pilates Intro** (55)	C	10.00 Familjegympa (60)	C
12.00 Cykel 3 (60)	CY	11.00 AfroPowerDance (50)	C	16.30 Cykel 2 (45)	CY	12.00 Funktionell träning (55)	C	11.00 Step Puls (50)	C	10.00 Basic Step up (55)	C	11.00 Medelgympa (60)	C
15.00 KraftTag (60)	C	12.00 Flowyoga (55)	C	16.45 AfroPowerDance (50)	C	15.15 Basic Step up (55)	C	12.00 Medelgympa (60)	C	10.00 Cykel 3 (30)	CY	12.00 Step up (55)	C
16.15 Step up (55)	C	15.15 Basic Step up (55)	C	17.30 Flowin (40)	A	17.00 AfroPowerDance (50)	C	14.15 Cykel 2 (60)	CY	10.00 Cykel/Cirkel* (90)	CY	12.00 Cykel 3 (60)	CY
17.00 Cykel 1 (60)	CY	17.00 Basic Aerobic (55)	C	17.45 KraftTag (60)	C	17.30 Vattenkraft (50)	E	16.00 KraftTag (60)	C	11.00 Cykel 2 (60)	CY	15.00 KraftTag (60)	C
17.15 A-Box (55)	C	17.00 Cykel 3 (60)	CY	17.45 Cykel 3 (60)	CY	17.30 Medelgympa (60)	A	17.10 DansMix (45)	C	11.15 KraftTag (60)	C	16.30 A-Box Cirkel (70)	C
17.30 Vattengympa (50)	E	17.30 Mini & Medelgympa (60)	B	18.00 Vattengympa (50)	E	17.45 Cykel 3 (60)	CY	17.30 Intensivgympa (60)	A	13.00 Medelgympa (60)	C	17.30 Järgympa Intensiv (90)	A
17.30 Järgympa Intensiv (90)	A	18.00 Step up (55)	C	18.15 Medelgympa (60)	A	18.00 KraftTag (60)	C	17.30 Cykel 3 (60)	CY	14.30 Cykel Distans (90)	CY	18.00 Funktionell träning (55)	C
18.15 DansMix (45)	C	18.15 Cykel 2 (60)	CY	19.00 Basic Funk (55)	C	18.30 Järgympa Intensiv (90)	A	18.00 Basic Funk (55)	C	15.00 Aerobic (55)	C	18.15 Cykel 3 (60)	CY
18.15 Cykel 3 (60)	CY	18.30 Vattengympa Intensiv (50)	E	19.00 Cykel 3 (60)	CY	19.00 Cykel 3 (30)	CY	19.00 Styrkeyoga Intro (55)	C	15.40 Flowin Cirkel (50)	A	19.00 AfroPowerDance (50)	C
19.05 Step Puls (50)	C	18.30 Intensivgympa (60)	B	19.30 Challenge (60)	A	19.00 Cykel/Cirkel* (90)	CY					19.00 Medelgympa (60)	A
19.30 Medelgympa (60)	B	19.00 Aerobic Dans (55)	C	19.30 Challenge (60)	A	19.15 Aerobic Dans (55)	C					20.00 Flowyoga (70)	C
19.30 Cykel Distans (90)	CY	19.30 Cykel 3 (30)	CY	20.00 A-Box (55)	C	19.15 Aerobic Dans (55)	C						
19.30 Cykel/Cirkel* (90)	CY	19.30 Cykel 3 (30)	CY	21.00 Styrkeyoga (55)	C	20.05 Flowin Cirkel (50)	A						
20.00 Funktionell träning (55)	C	20.00 KraftTag (60)	C			20.15 Pilates (55)	C						
21.00 Styrkeyoga (70)	C	20.00 Medelgympa (60)	A										

Löpträning tisdagar kl 18.30, samling vid entrén på Gibraltargatan, för datum se fysiken.nu

\* Startar med Cykel 3 i 30 min och fortsätter med Cirkelträning i Vita gymmet. \*\* Intro 30 aug – 3 okt. Därefter vanligt pass terminen ut.

## Bollsporter Fysiken Gibraltargatan

Vissa pass går att boka på [www.fysiken.nu](http://www.fysiken.nu).

Måndag	HALL	Tisdag	HALL	Onsdag	HALL	Torsdag	HALL
16.00-17.30 Innefotboll	A	16.00-17.30 Innebandy avancerad	B	16.00-17.30 Innefotboll, endast tjejer	A	16.00-17.30 Innefotboll	A
18.00-19.30 Innebandy	B	17.00-18.30 Badminton	A	16.00-17.30 Innebandy	B	16.00-17.30 Innebandy	B
19.00-21.00 Volleyboll	A	18.30-20.00 Bordtennis	A2	17.30-19.00 Badminton	B	17.30-19.00 Basket	B
20.30-22.00 Innebandy avancerad	B	18.30-20.00 Innebandy, endast tjejer	A1	19.00-20.30 Innebandy	B	19.00-20.30 Innebandy avancerad	B
21.00-23.00 Badminton avancerad	A	19.30-21.00 Basket	B	20.30-22.00 Basket avancerad	B	20.30-22.30 Badminton	B
		21.00-22.30 Innefotboll	A & B	20.30-22.00 Innefotboll	A	21.00-23.00 Volleyboll	A

  

Fredag	HALL	Lördag	HALL	Söndag	HALL
12.00-13.00 Badminton ledarlös	B	12.00-13.30 Innefotboll	A & B	13.00-14.30 Bordtennis	A
16.00-17.30 Innefotboll	A & B	13.30-15.00 Basket nybörjare	B	16.00-17.30 Innebandy	B
17.30-19.00 Innebandy	B	13.30-15.30 Volleyboll teknikträning	A	16.00-17.30 Innefotboll	A
18.30-20.00 Badminton	A	15.00-16.30 Innebandy	B	17.30-19.00 Badminton	B
		16.30-18.00 Basket avancerad	B	19.00-20.30 Basket	B
				20.00-22.00 Volleyboll avancerad	A
				20.30-22.00 Innebandy avancerad	B

## Fysiken Gibraltargatan

Gibraltargatan 39-41  
031-10 69 30

### Öppettider

Mån – tor 06.30-23.00  
Fre 06.30-20.00  
Lör 08.45-18.00  
Sön 08.45-22.00

Dessa scheman gäller  
30 augusti - 19 december 2010.  
Reservation för ändringar,  
aktuell information finns  
alltid på [www.fysiken.nu](http://www.fysiken.nu).

Välkommen!

# Gruppträning Fysiken Kaserntorget

Siffrorna inom parentes anger hur många minuter passet är.  
Vissa pass går att boka på [www.fysiken.nu](http://www.fysiken.nu).

A = Aerobicsalen C = Cykelsalen Y = Yogasalen

Måndag	SAL	Tisdag	SAL	Onsdag	SAL	Torsdag	SAL	Fredag	SAL	Lördag	SAL	Söndag	SAL
11.45 Cykel 3 (45)	C	07.00 Styrkeyoga (55)	Y	07.00 Cykel 3 (45)	C	11.00 Cykel 2 (30)	C	12.00 Flowyoga (55)	Y	10.00 Funktionell Träning (55)	A	15.45 Cykel 3 (60)	C
14.00 DansMix (30)	A	11.00 Funktionell Träning (55)	A	12.00 Coreboll (30)	Y	11.35 KraftTag* (45)	A	15.00 Basic Aerobic (55)	A	10.30 Styrkeyoga (70)	Y	17.00 Step Puls (50)	A
14.35 Core (30)	A	12.00 Cykel 2 (45)	C	12.35 AfroPowerDance (30)	Y	17.00 Aerobic (55)	A	17.00 Coreboll (30)	Y	11.00 Basic Aerobic (55)	A	17.30 Pilates Intro** (55)	Y
17.00 Cykel 2 (60)	C	14.00 KraftTag (60)	A	16.30 Cykel 3 (60)	C	17.30 Styrkeyoga Intro (55)	Y	17.15 A-Box (55)	A	11.45 Cykel 2 (30)	C	18.30 KraftTag (60)	A
17.30 Basic Aerobic (55)	A	17.15 Cykel 3 (60)	C	17.00 Basic Step up (55)	A	17.45 Cykel 1 (60)	C	17.35 AfroPowerDance (40)	Y	12.20 KraftTag* (45)	A		
18.00 Coreboll (50)	Y	17.00 Pilates (55)	Y	17.30 Flowyoga (70)	Y	18.00 Basic Funk (55)	A	17.45 Cykel 2 (60)	C	15.30 Cykel 3 (60)	C		
18.30 Aerobic Dans (55)	A	17.00 A-Box (55)	A	18.00 Funktionell Träning (55)	A	18.30 Coreboll (50)	Y	18.15 KraftTag (60)	A				
18.30 Cykel 3 (60)	C	18.15 Coreboll (50)	Y	18.30 Cykel 2 (30)	C	19.00 Cykel 3 (60)	C						
19.00 Flowyoga (55)	Y	18.00 KraftTag (60)	A	19.05 KraftTag (45)	A	19.00 Funktionell Träning (55)	A						
19.30 KraftTag (60)	A	18.30 Cykel Distans (90)	C	20.00 AfroPowerDance (50)	Y								
		19.15 Step up (55)	A										

Löpträning tisdagar kl 18.30, samling vid entrén på Gibraltargatan, för datum se [fysiken.nu](http://www.fysiken.nu)

\* Till detta pass är det viktigt att du kommer uppvärmd, t ex kan du gå på Cykel 2 innan (boka plats).

\*\* Intro 30 aug – 3 okt. Därefter vanligt pass terminen ut.

## Fysiken Kaserntorget

Kaserntorget 11  
031-10 69 50

### Öppettider

Mån – tor 06.30-22.00  
Fre 06.30-20.00  
Lör 09.00-18.00  
Sön 09.00-20.00

Detta schema gäller 30 augusti - 19 december 2010.  
Reservation för ändringar, aktuell information finns alltid på [www.fysiken.nu](http://www.fysiken.nu).

Välkommen!