

SCHEMA GRUPPTRÄNING HÖSTEN 2019

Måndag

08.30 **Spinning Power 45**
(start v. 34)
11.00 **Circle 40**
12.00 **Power Mobility 30**
16.15 **Gympa Basic 40**
17.00 **Gympa 55**
17.30 **Spinning Pulse 45**
18.00 **Power Box 50**
19.00 **Circle Tabata 50**
20.00 **Badminton 60**
20.00 **TotalFit 60**

Tisdag

09.00 **Gympa Baby 45**
10.00 **60+ 40**
15.30 **Circle Gym 40**
18.00 **Running Clinic**
(v.35-44)
18.00 **Spinning 45**
19.00 **Zoltarse 50**
19.30 **TotalFit 60**
20.00 **Circle HIT 60**

Onsdag

10.00 **Circle Rehab 40**
(start v. 34)
11.00 **Tikva Stretch & Relax 30** (start v. 34)
17.00 **Circle 40**
18.00 **TotalFit 60**
18.00 **Spinning 45**
19.00 **Power Mix Pulse 50**
19.30 **Simson Outdoor Workout 60** (OBS!
Utgår från Öxnehaga Puls Arena. Gratispass)
20.00 **Tikva 40**
20.00 **Innebandy 60**

Torsdag

08.30 **Spinning Power**
(start v. 37)
11.00 **Circle Gym 40**
11.00 **Gympa Basic 40**
11.45 **Tikva Relax 30**
(start v. 34)
12.00 **TotalFit 30**
(start v. 34)
17.15 **Circle Tabata 45**
17.20 **Spinning 30**
18.00 **Power Mobility 30**
20.00 **TotalFit 60**
20.00 **Volleyboll 60**

Fredag

06.00 **TotalFit 60**
11.00 **Gympa 45**
17.10 **TotalFit 60**
17.30 **Spinning 45**
18.00 **Innebandy 60**

Lördag

Söndag

18.00 **TotalFit 60**

GYMMET HAR ÖPPET ALLA DAGAR 5-22
WWW.SIMSONGYM.SE



SIMSON
Kungssportens Friskvårdscenter

GRUPPTRÄNING HÖSTEN 2019

GYMPA

GYMPA 60+ - Ett pass för oss i mogen ålder. Fyllt av glädje och god gemenskap. 40 min.

GYMPA BASIC - Lättare koreograferad gymna. Kondition varvas med styrka där vi använder olika redskap. 45 min.

GYMPA BABY - Kom med ditt barn och träna styrka med fokus på rygg och axlar. 50 min.

GYMPA - Ett allsidigt gympapass där vi tränar både kondition och styrka. 55 min, 45 min.

CIRCLE

CIRCLE - Stationsträning i sporthallen där vi styrketränar hela kroppen med hjälp av kroppsvikt och redskap. 45 min.

CIRCLE GYM - Stationsträning med hjälp av styrkeredskap i gymmet. 40 min

CIRCLE TABATA - Stationsträning där vi tränar styrka och kondition i intervaller. 20 sek intensivt, 10 sek vila. 50 min.

CIRCLE REHAB - Ett träningspass för dig som är i behov av lättare träning där möjlighet till anpassning finns. 40 min.

CIRCLE HIT - Högintensiv intervallträning i sporthallen. 60 min.

SPINNING

SPINNING - Konditionsträning på cykel, 45 min, 60 min.

SPINNING POWER - Ett pass där vi blandar konditionsträning på cykel med styrka. 45 min.

SPINNING PULSE - Konditionsträning på cykel där vi tränar i olika puls zoner.

POWER

POWER BOX - Boxningsinspirerad fysträning med mitsar och handskar. 50 min.

POWER MIX PULSE - Vi använder stepbräda och pulsband för att träna uthållighet och styrka varvat med kondition i sporthallen. 50 min.

POWER MOBILITY - Funktionell träning med kroppen som redskap. 30 min, 40 min.

TIKVA

TIKVA RELAX - Här får du hjälp med att slappna av. En skön stund för ande, kropp och själ. 25 min.

TIKVA STRETCH - Här får du hjälp med att slappna av och träna upp din rörlighet. En skön stund för ande, kropp och själ. 30 min, 40 min.

CARDIO

RUNNING CLINIC - En kurs för dig som vill börja springa och/eller utveckla din löpning.

ZOLTARSE

Kombination av dans och fitness med mest latinamerikansk musik. Kul, effektivt och enkelt att följa. 50 min.

TOTALFIT

Crossfitinspererad träning i små grupper med en dedikerad coach, med syfte att utveckla hela människan. Vi använder skivstänger, kettlebells, hantlar, boxar, bollar mm. OBS! Du behöver ett TotalFit-kort för att kunna delta.



SIMSON
Kungsportens Friskvårdscenter