

XERCISE



2012
VÅREN
2012



VÅRSHEMA

Gäller 16 januari - 27 maj



MÅNDAG

07.00-07.45 Indoorwalking *Bella City*
17.30-18.20 SH'BAM (start v 6) *Irene*
18.30-19.30 Bodypump *Angelica*
18.30-19.15 Indoorwalking *Ronja City*
18.30-19.20 Rpm *Petra*
19.15-19.45 Mage/rygg *Ronja City*

ONSDAG

12.00-12.45 Indoorwalking *Ronja City*
17.00-17.50 SH'BAM (start v 6) *Linda*
17.00-18.10 Bodypump/Indoorwalking *Challe City*
18.00-18.30 CXWORX *Linda*
18.30-19.30 Indoorwalking Intensiv *Bella City*
18.35-19.25 Rpm *Petra*
18.45-19.50 Boxercise *Svante*

FREDAG

07.00-07.45 Indoorwalking *Bettan City*
08.15-09.00 Spinning *Linda*
17.00-18.00 Happy Friday *Angelica J*

LÖRDAG

09.00-10.00 Spinning *Linda*

TISDAG

16.30-17.15 Spinning *Ronja*
17.15-17.45 Mage/rygg *Ronja*
17.30-18.15 Indoorwalking *Malin City*
18.15-19.15 Bodycombat (start v 9) *Lisa*
19.15-20.15 Zumba *Annelie*

TORSDAG

16.15-17.00 Spinning *Angelica J*
17.00-18.00 Bodypump *Irene*
18.05-19.05 Bodybalance *Malin*
18.15-19.15 Bodycombat *Carina City*
19.00-19.45 Indoorwalking *Lisa City*

SÖNDAG

09.30-10.15 Indoorwalking *Bella City*
16.30-17.35 Bodycombat/CXWORX *Carina City*
17.00-17.45 Spinning *Ronja*

Boka pass på www.xercise.se. Som förbokad måste du vara på plats 10 min innan passet börjar, annars sker en automatisk avbokning och dropin kunder går före. Alla platser är bokningsbara! För mer information om hur du skall gå till väga, gå in på www.xercise.se.

PASSBESKRIVNINGAR

SH'BAM: SH'BAM bygger på enkla heta moves till listettor och re-mixade gamla favoriter – helt enkelt det perfekta sättet att komma i form och samtidigt låta din inre stjärna lysa. Program från Les Mills.

CXWORX: Intensivt och utmanande 30-minuters program med fokus på coremuskulaturen. Vi tränar igenom hela bälten, fördelat på 6 låtar. Du kan anpassa intensiteten genom olika alternativ i övningarna, vilket gör att man kan delta oavsett ålder eller träningsvana. Program från Les Mills.

Bodypump: Effektiv och tuff styrketräning, där du använder skivstång och kan anpassa vikten efter din egen förmåga. Klassen innehåller enkla basövningar i styrketräningen. Program från Les Mills.

Bodybalance: Här blandas övningar från yoga, pilates och Tai chi. Du jobbar upp din balans, smidighet och styrka och avslutar med en lång skön avslappning. Program från Les Mills.

Bodycombat: Ett pass med massor av kraft och energi! Med tekniker från karate, boxning och mui thai utmanar du din fantasimotståndare, samtidigt som du förbrukar massor av energi, blir skickligare och starkare. Program från Les Mills.

Medtag vattenflaska och handduk till alla pass!

Zumba: Heta latinska rytmer som cumbia, salsa, samba och merengue har kombinerats med läckra danssteg som tränar överkroppen, underkroppen och allt däremellan. Det är så kul att man inte ens tänker på att man tränar!

Mage/rygg: Styrkepass med fokus på mage och rygg.

Boxercise: Härlig träning med mycket energi. Box är en klass för alla, den är inspirerad av boxning och du får lära dig slag och sparktekniker.

Indoorwalking: Ett engagerande och roligt pass för alla, där hela kroppen aktiveras med hög kalorigörbränning. Du bestämmer själv belastningen och intensiteten.

Spinning (cykel): Vi inleder med uppvärmning som följs utav en konditions-del på cykel. Vi avslutar med en skön stretch. För dig som tränat ett tag.

Happy Friday (cykel): Vi firar in helgen med ett riktigt fartfyllt cykelpass!

Rpm (cykel): Ett intervallbaserat förkoreograferat cykelprogram från Les Mills.

Välkommen till Xercise, vi kan allt om träning!

Bemötande, kompetens & upplevelse!

Säsvägen 8

ÖPPETTIDER XERCISE

Mån-Fre 08.00-21.00
Lördag 08.00-14.00
Söndag 14.00-19.00

Bemannat i receptionen

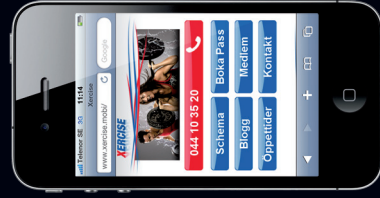
Mån-Tors 08.00-19.30
Fredag 08.00-17.00

BESÖK XERCISE I DIN MOBIL!

xercise.se

Här kan du se aktuellt
schema och boka pass

BESÖK VÅR
HEMSIDA!



RABATTER

Som årsmedlem på Xercise
har du följande rabatter:

- 10 % Träningskläder DCORE
- 10 % Studio Capelli
- 10 % Träningskläder Team Sportia
- 10 % MC-center
- 10 % Hälsokraft
- 5 % C4 Massage, på alla
behandlingar samt produkter

Rabatterna gäller på ordinarie priser vid
uppsärande av medlemskort.

UTÖKADE
ÖPPETTIDER

ÖPPETTIDER XERCISE CITY

Alla dagar 05.00-23.00

Bemannat i receptionen

Mån-Tors 16.00-20.00

Träning & Hälsa med Linda



xercise.se/lindas

XERCISE

Säsvägen 8

XERCISE CITY

Ö Storgatan 11

www.xercise.se
044 - 10 35 20