

TID FÖR TRÄNING

HÖSTEN 2010
SCIENCE PARK | BLÅSENHUS

TIDERNÄ GÄLLER FROM 23 AUGUSTI

campus1477

MÅNDAG

SCIENCE PARK BLÅSENHUS

TID	PASS	SAL	PASS	SAL	SPINNING
07.00					Spin 45'
11.30			Grounding	LS	
12.15	Core 45'	LS			Spin 45'
15.30					Spin 55'
16.00			Kettlebells 2	LS	
16.30	Ass'n abs	LS			
16.45			Gympa	SS	
17.00			Aerobics 2	LS	Spin 45'
17.15	Box	SS			
17.30	Body toning	LS			
17.45			Classic iron	SS	
18.00			Power yoga	LS	
18.15	Puls	SS			
18.30					Spin 55'
19.00			Power step	LS	
19.30	Pump it 75'	LS			

Obs! Passtider, aktiviteter och öppettider kan ändras.

Drop in Science park LS = Lilla salen SS = Stora salen Drop in Blåsenhus

Ett pass är 55 min (55') om inget annat anges. Pass bokas via www.campus1477.se. Biljett hämtas i receptionen. Gymmet är alltid öppet på öppettider. Spinning bara på Blåsenhus. Spinningsalen kan användas för egen träning på obokad tid.

TISDAG

SCIENCE PARK BLÅSENHUS

TID	PASS	SAL	PASS	SAL	SPINNING
07.00	Pilates 45'	LS			
08.15	Seniorgympa 45'	SS			
12.15			Kettleb.1 45'	LS	
16.00			Body toning	LS	
16.30	Aerobics 1	LS			Spin 55'
17.00	Löpak./benpass ute/SS		Afro KD	LS	
17.30	Core 45'	LS			Spin 75'
18.00			Pump it	LS	
18.15	Classic iron 70'	SS			
18.30	Step up 2 75'	LS			
19.15			Power yoga	LS	
19.30					Spin 55'

Obs! Passtider, aktiviteter och öppettider kan ändras.

LÖPAKADEMIN Förbättra löptekniken, träffa träningskompisar? Vi kör fartlek, tempo, intervall och löpskolning i grupp ute, på vintern benpass inne. Tisdagar, 17.00 från Science Park. Gratis för medlemmar, annars 100 kr/gång. Boka via hemsidan.

Drop in Science park LS = Lilla salen SS = Stora salen Drop in Blåsenhus

Ett pass är 55 min (55') om inget annat anges. Pass bokas via www.campus1477.se. Biljett hämtas i receptionen. Gymmet är alltid öppet på öppettider. Spinning bara på Blåsenhus. Spinningsalen kan användas för egen träning på obokad tid.

ONSDAG

SCIENCE PARK BLÅSENHUS

TID	PASS	SAL	PASS	SAL	SPINNING
11.30			Body toning	LS	Spin 55'
12.15	Pump it	LS			
16.00			Step up 1	LS	
16.30	Power yoga	LS			Spin&tone 75'
16.45			Classic iron	SS	
17.15			Tone 30'	LS	
17.30	Power step	LS			Distans 75'
18.00			Special	LS	
18.15	Puls	SS			
18.30	Aerob./tone 75'	LS			
19.00			Pump it	LS	Spin 55'

Obs! Passtider, aktiviteter och öppettider kan ändras.

UTEPASS När vädret tillåter kör vi då och då gruppträningspass ute i parken bakom Campus1477 Blåsenhus. Sådana pass är öppna för alla, både medlemmar och icke medlemmar. Håll utkik efter utepass på hemsidan: www.campus1477.se.

Drop in Science park LS = Lilla salen SS = Stora salen Drop in Blåsenhus

Ett pass är 55 min (55') om inget annat anges. Pass bokas via www.campus1477.se. Biljett hämtas i receptionen. Gymmet är alltid öppet på öppettider. Spinning bara på Blåsenhus. Spinningsalen kan användas för egen träning på obokad tid.

TORSDAG

SCIENCE PARK BLÅSENHUS

TID	PASS	SAL	PASS	SAL	SPINNING
07.00	Pump it 45'	LS			
11.30	Ass'n abs	LS			
12.15			Classic iron 45'	SS	
12.15			Aerobics core	LS	
16.00			Pilates	LS	
16.30	Body toning	LS			
16.45			Gympa	SS	Intro 10'
17.00			Kettlebells 2	LS	Spin 45'
17.15	Classic iron 70'	SS			
17.30	Move	LS			
18.00			Afro KD	LS	Spin 55'
18.30	Box 75'	SS			
18.30	Pump it	LS			
19.00			P. Step core 75'	LS	

Obs! Passtider, aktiviteter och öppettider kan ändras.

Drop in Science park LS = Lilla salen SS = Stora salen Drop in Blåsenhus

Ett pass är 55 min (55') om inget annat anges. Pass bokas via www.campus1477.se. Biljett hämtas i receptionen. Gymmet är alltid öppet på öppettider. Spinning bara på Blåsenhus. Spinningsalen kan användas för egen träning på obokad tid.

FREDAG

SCIENCE PARK BLÅSENHUS

TID	PASS	SAL	PASS	SAL	SPINNING
07.00			Power yoga	LS	Spin 45'
08.15	Seniorgympa 45'	SS			
11.30	Body toning	LS			
12.15					Spin 45'
15.30	Pump it	LS			Spin 55'
16.00			Street	LS	
16.30	Step up 2	LS			Spin 75'
16.45			Classic iron	SS	

Obs! Passtider, aktiviteter och öppettider kan ändras.

LÖRDAG

SCIENCE PARK BLÅSENHUS

TID	PASS	SAL	PASS	SAL	SPINNING
09.00			Gympa	SS	
10.00			Familjelek	SS	
10.30	Body toning	LS			Spin 55'
11.30			Classic iron	SS	
14.00	Step core 75'	LS			
15.00			Pump it	LS	
16.00	Stängt				Spin core 75'
16.45	Stängt		Core 30	LS	

Obs! Passtider, aktiviteter och öppettider kan ändras.

Drop in Science park LS = Lilla salen SS = Stora salen Drop in Blåsenhus

Ett pass är 55 min (55') om inget annat anges. Pass bokas via www.campus1477.se. Biljett hämtas i receptionen. Gymmet är alltid öppet på öppettider. Spinning bara på Blåsenhus. Spinningsalen kan användas för egen träning på obokad tid.

SÖNDAG

SCIENCE PARK BLÅSENHUS

TID	PASS	SAL	PASS	SAL	SPINNING
10.30	Pump it	LS			
12.00			Kettlebells 1	LS	
12.15					Spin 55'
14.30	Step up 1	LS			
15.30	Power yoga 90'	LS			
16.00			Dans aerobics	LS	
16.30					Distans 75'
17.00			Body toning 75'	LS	
17.15	Classic iron 70'	SS			
18.00	Core	LS			

Drop in Science park LS = Lilla salen SS = Stora salen Drop in Blåsenhus

Ett pass är 55 min (55') om inget annat anges. Pass bokas via www.campus1477.se. Biljett hämtas i receptionen. Gymmet är alltid öppet på öppettider. Spinning bara på Blåsenhus. Spinningsalen kan användas för egen träning på obokad tid.

Trohetsrabatt! Fr o m den 1 juli 2010 belönar vi trogna kunder med rabatt på träningskort. Ju längre tid du haft träningskort utan avbrott, desto mer rabatt får du. Erbjudandet gäller kunder med 12-månaderskort, och trohetstiden räknas från och med den 1 juli 2010. Fråga oss, så berättar vi mer.

Trogna tränar billigare

CAMPUS 1477 – UPPSALAS BREDASTE TRÄNINGSBUD

GYM 1 000 m² gym uppdelat på två anläggningar: **Science Park** med Uppsalas bredaste utbud av träningsmaskiner och **Blåsenhus** som har stora aktivitetsytor och har fokus på friare, funktionell träning. Campus1477 har gymresurser för alla behov. Oftast finns en instruktör i gymmen. Förstagångsgymmare? Boka nybörjarinstruktion ensam eller med en kompis.

KLÄTTRING **Science Park** har 40–50 markerade leder på en 12 meter hög vägg med 2,5 meters överhäng för repklättring (behörighet krävs). På **Blåsenhus** kan alla boulderklättra utan rep. Vi har kurser både för behörighet till repklättring och för dig som vill utvecklas som klättrare.

BOLLSPEL Badminton, pingis, minitennis, volleyboll, fotboll, basket, innebandy och ultimate frisbee – boka via hemsidan, drop in i mån av plats. Eller dra ihop ett lag till våra serier i innebandy, inomhus- och utomhusfotboll och volleyboll eller till basketcupen. Kolla www.campus1477.se för information och anmälan. Vi har även gratis badminton-, pingis- och minitennisstegar.

SPINNING Spinning sker bara på **Blåsenhus** – introduktion, vanlig spinning, konditionsträning i blandad terräng, Spin&tone för överkroppsstyrka, Spin core för bålstyrka och Distans, uthållighetsträning med jämnare intensitet.

LJUSRUM Ljuset påverkar viktiga processer i kroppen. När vintermörkret kryper på kan en stund i ljusrummet på **Blåsenhus** göra dig piggare och ge dig en välbehövlig energikick.

SJUKGYMNASTIK, MASSAGE Vår sjukgymnast/massör hjälper dig med rygg- och nackont, axelbesvär, rehabilitering eller bara en stunds avkoppling.

GRUPPTRÄNINGSPASS Campus1477 har ett 100-tal olika gruppträningsspass i veckan. Välkommen, upptäck Uppsalas bästa och bredaste utbud!

Aerobics 1 Konditionspass med enkla stegkombinationer.
Aerobics 2 Mer utmanande stegkombinationer.
Aerobics core Aerobics följt av coreträning.

Aerobics tone Aerobics följt av styrkeövningar.
Afro KD Enkel kraftdans till trumrytm. Känsla och svett.
Ass'n abs Styrka för bål/säte/ben.

Body toning Kondition på bräda varvat med styrkeövningar.
Box Kondition – sparkar/slag, blandat med styrkeövningar.
Classic iron Mix av järnstänger och kondition.

Core Stabiliserande styrkeövningar för bälän.
Dans aerobics Koreografibetonat konditionspass.
Familjelek Rörelseglädje för barn 3–7 år i vuxens sällskap.

Grounding Grundning och kroppsmedvetenhet till afrotymer.
Gympa Smidighet, kondition och styrka varvas.

Kettlebells 1 Grundteknik i kettlebells (traditionella ryska

gjutjärnsvikter) – kondition, styrka och rörlighet.
Kettlebells 2 Kettlebells med något mer avancerade övningar.
Löpakademin/Ben Intervallträna med fokus på benstyrka, höst utomhus, vinter inomhus.

Move Enkla danssteg. Musik, dans, rytm och glädje.
Pilates Bålstyrka och smidighet. Andning och avslappning.

Power step Intensiv step up (nivå mellan Step up1 och 2).
Power step core Power Step följt av coreträning.
Power yoga Styrkeyoga med smidighet, balans och andning.

Puls Allsidig gympa med fokus på konditionsträning.
Pump it Styrkepass skivstång.
Special Ny träningsform varje månad! Se hemsidan.

Step up 1 Konditionspass med enkla stegkombinationer på bräda.
Step up 2 Mer utmanande stegkombinationer på bräda.

Step core Step Up följt av coreträning.
Street Koreografibetonat danspass till hiphopmusik.

BOLLSPEL – SERIER,

MÅNDAG SCIENCE PARK **BLÅSENHUS**

TID	SAL: SS1	SAL: SS2	SAL: SS1	SAL: SS2
06.45–07.45			Badminton	Pingis
11.05–13.05	Badminton*	Minitennis*		
14.30–15.20	Badminton	Minitennis		
15.20–16.10	Badminton	Minitennis		
16.10–17.10		Minitennis		
18.45–20.00			Innebandy	
19.15–21.30	Volleyboll serie **			
20.00–21.30			Fotboll	

*Badminton och minitennis endast en timme i taget.
**Volleybollserien startar vecka 40, dessförinnan drop in.

TISDAG SCIENCE PARK **BLÅSENHUS**

TID	SAL: SS1	SAL: SS2	SAL: SS1	SAL: SS2
07.00–8.00	Badminton	Minitennis		
12.10–13.00			Badminton	Pingis
12.45–16.45	Badminton*	Minitennis*		
16.45–17.45			Ultimate frisbee	
17.45–18.45			Badminton	
18.45–20.00			Volleyboll	
20.00–21.30			Basket	
20.30–21.30	Badminton	Minitennis		

CUPER & DROP IN

• Bollspel bokas via hemsidan – drop in i mån av plats.
• Anmälan utomhusfotbollsserie senast 11 september.
• Anmälan serier för volleyboll, innebandy, inomhusfotboll och basketcupen senast 25 september. Mer info på www.campus1477.se

ONSDAG SCIENCE PARK **BLÅSENHUS**

TID	SAL: SS1	SAL: SS2	SAL: SS1	SAL: SS2
06.45–07.45			Badminton	Pingis
16.45–18.05	Innebandy			
17.45–18.45			Fotboll	
18.45–20.00			Basket	
19.15–21.30	Volleyboll serie **			
20.00–21.30			Innebandy	

**Volleybollserien startar vecka 40, dessförinnan drop in.

TORSDAG SCIENCE PARK **BLÅSENHUS**

TID	SAL: SS1	SAL: SS2	SAL: SS1	SAL: SS2
07.00–08.00	Badminton	Minitennis		
16.15–17.10		Minitennis		
17.45–18.45			Ultimate frisbee	
18.45–20.00			Basket	
20.00–21.30	Innebandy		Volleyboll	

Obs! Tider och aktiviteter i bollspelschemat kan ändras.

Helsal Science park	SS1 och SS2 = stora salen delas.	Helsal Blåsenhus
---------------------	----------------------------------	------------------

FREDAG SCIENCE PARK **BLÅSENHUS**

TID	SAL: SS1	SAL: SS2	SAL: SS1	SAL: SS2
06.45–07.45			Badminton	Pingis
12.10–13.00			Badminton	Pingis
17.30–18.15	Badminton	Minitennis		
17.45–19.00				
18.15–19.00	Badminton	Minitennis		

LÖRDAG SCIENCE PARK **BLÅSENHUS**

TID	SAL: SS1	SAL: SS2	SAL: SS1	SAL: SS2
11.15–15.15	Badminton*	Minitennis*		
12.30–13.30			Badminton	Pingis
13.30–17.30			Cuper, serier***	

* Badminton och minitennis endast en timme i taget.

*** Se www.campus1477.se för detaljerad info om cuper/serier.

SÖNDAG SCIENCE PARK **BLÅSENHUS**

TID	SAL: SS1	SAL: SS2	SAL: SS1	SAL: SS2
10.30–16.30	Badminton*	Minitennis*		
11.30–18.30			Cuper, serier***	
18.45–20.30	Innebandy			

Obs! Tider och aktiviteter i bollspelschemat kan ändras.

Helsal Science park	SS1 och SS2 = stora salen delas.	Helsal Blåsenhus
---------------------	----------------------------------	------------------

PRISER, TRÄNINGSKORT

Campuskortet: Gym, spinning, gruppträning, bollspel på Science Park och Blåsenhus, samt klättring på Blåsenhus.

Campuskortet	12 mån	autogiro	Multicampus	12 mån	autogiro
Universitetspris	2 800 kr	240 kr	Universitetspris	3 250 kr	290 kr
Dagtid	1 950 kr	180 kr	Dagtid	2 650 kr	240 kr
Övriga	3 400 kr	300 kr	Övriga	3 850 kr	340 kr

Campuskortet	termin	10 gånger alla aktiviteter (giltigt 1 år)	Multicampus	termin
Universitetspris	1 550 kr	850 kr	Universitetspris	1 850 kr
Dagtid	1 150 kr		Dagtid	1 550 kr
Övriga	1 900 kr		Övriga	2 150 kr

Campuskortet	4 mån	1 gång alla aktiviteter	Multicampus	4 mån
Universitetspris	1 500 kr	100 kr	Universitetspris	1 800 kr
Dagtid	1 100 kr		Dagtid	1 500 kr
Övriga	1 850 kr		Övriga	2 100 kr

Campuskortet	1 mån	Ljusrum entré 120 kr/gång Klippkort 10 gånger 1000 kr	Multicampus	1 mån
Universitetspris	450 kr		Universitetspris	500 kr
Övriga	525 kr		Övriga	550 kr

Massage	50 min	25 min	Sjukgymnastik	50 min	25 min
Universitetspris	450 kr	300 kr	Universitetspris	390 kr	240 kr
Övriga	530 kr	340 kr	Dagtid	450 kr	275 kr

Universitetspris: studenter, gymnasister, anställda och alumni UU/SLU.
Dagtid: vardagar t.o.m. kl. 15.00, lö–sö t.o.m. kl. 14.00.

Terminkort: gäller VT den 15/1–15/6 samt HT den 15/8–15/1.
Fyrishov: Campus1477:s medlemmar får rabatt på Fyrishovs simkort.

Trogna kunder tränar billigare. Fråga oss om vår trohetsrabatt!

ÖPPETTIDER

SCIENCE PARK **BLÅSENHUS**

Mån	08.00–22.00	06.30–22.00
Tis	06.30–22.00	08.00–22.00
Ons	08.00–22.00	06.30–22.00
Tors	06.30–22.00	08.00–22.00
Fre	08.00–19.30	06.30–19.30
Lö	10.00–16.00	08.30–18.00
Sön	10.00–21.00	11.00–19.00

Andra öppettider högtider och sommartid. Kolla hemsidan.

HITTA TILL CAMPUS 1477

Campus1477 **Science Park** ligger i Uppsala Science Park, längs Dag Hammarskjölds väg, i skärningspunkten Polacksbacken, Biomedicincentrum (BMC) och Akademiska sjukhuset. Gå, cykla eller ta buss 1, 110 eller 115 hit. Hållplats Science Park. Gratis parkering, hämta biljett i kassan.

Campus1477 **Blåsenhus** ligger längs Dag Hammarskjölds väg, mitt i Uppsalas nyaste campusområde Blåsenhus, i skärningspunkten mellan Uppsala slott, Botaniska trädgården och Akademiska sjukhuset. Gå, cykla eller ta buss 11 eller 20 hit. Hållplats Botaniska. Parkeringsplatser finns.

CAMPUS 1477 SCIENCE PARK
Dag Hammarskjölds väg 58, tel 018-471 69 40

CAMPUS 1477 BLÅSENHUS
von Kraemers allé 5, tel 018-471 69 50
www.campus1477.se