

# TID FÖR TRÄNING

VÅR 2012

SCIENCE PARK | BLÅSENHUS

TIDERNÄ GÄLLER FRÖM 9 JANUARI



**CAMPUS 1477**

# DETTA ÄR CAMPUS1477

**GYM** 1 000 m<sup>2</sup> gym på två anläggningar: **Blåsenhus** & **Science Park**. Ett brett och varierat utbud av styrke- och konditionsmaskiner, samt fria vikter, öppna ytor och utrustning för funktionell träning. Utveckla din träning – boka en gyminstruktion med en instruktör. En gratisgång ingår i 12-, 4-månaders- & terminkort.

**KLÄTTRING** **Science park** har 40–50 markerade leder på en 12 meter hög vägg med 2,5 meters överhäng för repklättring (behörighet krävs, prova på-tillfälle finns, samt nybörjarkurs för klätterbehörighet). **Blåsenhus** har en avancerad bouldervägg ("klippvägg") öppen för alla. Prova på-tillfälle finns.

**GRUPPTRÄNINGSPASS** Kom och upptäck Uppsalas roligaste, bredaste och mest annorlunda utbud av gruppträningspass, ett 100-tal i veckan! ➔

**BOLL/RACKET** Fotboll, innebandy, basket, volleyboll, ultimate frisbee, badminton, bordtennis, minitennis, beachplan. Boka på hemsidan, drop in i mån av plats. Serier: fotboll (inne/ute), innebandy, volleyboll, beachvolley, brännboll. Badminton-, bordtennis- & minitennisstegar. **Science park/Blåsenhus**

**SPINNING** Spinning finns enbart på **Blåsenhus**. Flera olika typer av pass – introduktion, vanlig spinning, XT 30 (kort) och pass med tillhörande styrkedel eller fokus på uthållighet. När salen är obokad kan den med fördel användas för egen träning.

**LJUSRUM** En stund i ljusrummet på **Blåsenhus** är ett sätt att kompensera för ljusbrist och hjälper många att känna sig piggare och mer energiska under vinterhalvåret.

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

**Aerobics core** Pulshöjande stegkombinationer & bålstyrka.

**Aerobics tone** Pulshöjande stegkombinationer + styrka m. hantlar.

**Afro KD** Kraftdans till trumrytm.

**Ass'n abs** Styrka bål/säte/ben.

**Body toning** Kondition på bräda varvat med styrkeövningar.

**Bollywood** Enkla rörelser och kombinationer till indiska rytmer.

**Box** Kondition – sparkar/slag, blandat med styrkeövningar.

**Challenge** Högintensivt pass i intervaller. Blandar basövningar med ruscher & hopp. Mjölksyra & endorfinpåslag garanterat!

**Classic iron** Järnstänger/kondis

**Core** Stabilitet – styrka för bålen.

**Dans** Olika danspass med växlande inriktning, koreografi, rytmik, rörlighet och kondition.

**Functional** Omväxlande, intensivt pass med fokus på styrka, core & kondition

**Grounding** Rörelseglädje & kroppsmedvetenhet, afrotymer.

**Gympa** Smidighet, kondition och styrka varvas.

**Kettlebells 1** Grund i kettlebells (traditionella ryska gjutjärnsvikter) – kondition, styrka och rörlighet.

**Kettlebells 2** Mer avancerat

**Lexercise** Tuff träning via lek & skratt – bli som barn på nytt.

**Löpakademin** Löpträning i grupp utomhus (vinter inomhus).

**Pilates** Bålstyrka och smidighet. Andning och avslappning.

**Power step** Intensiv step up (nivå mellan Step up 1 och 2).

**P. step core** Power Step + core.

**Power yoga** Styrkeyoga med smidighet, balans och andning.

**Pump it** Styrkepass skivstång.

**Special** Ny träningsform varje månad! **Kolla hemsidan.**

**Spinning** Konditionsträning på träningscykel i blandad terräng.

**Spin & tone** Spinning plus styrka för överkroppen.

**Step up 1 & 2** Konditionspass, bräda: enkla/utmanande steg.

**Distans** Spinning, uthållighet, jämn intensitetsnivå.

**Street** Koreografibetonat danspass till hiphopmusik.

**Yoga VF** Yoga Vinyasa flow – fysisk, dynamisk yoga där andning & rörelser synkas.

**Zumba** Enkla danssteg till latin-amerikanska partytoner.

## NYTT VÅRTERMINEN 2012

**Flexible** Dynamisk & statisk stretch för hela kroppen.

**Löpakademin** på Blåsenhus (vår).

**Morgonfys** Konditions- och styrketräning på olika stationer.

**Move** Kondition & styrka för hela kroppen – högintensivt.

**XT 30** Kort, intensivt pass på 30 minuter – för er med ont om tid.

# 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					
16.00			Kettlebells 1	LS	
16.30	Body toning	LS			Spin
16.45			Gympa	SS	
17.00			Pump it	LS	
17.15	Box	SS			
17.30	<b>Flexible 35'</b>	<b>LS</b>			Spin
17.45			Classic iron	SS	
18.00			Yoga VF	LS	
18.15	<b>Move</b>	SS			
18.30	Pump it 75'				Spin
19.00			Power step 75'	LS	

LS = Lilla salen

SS = Stora salen

\* 30 januari–14 maj

**BOKNINGEN** Alla pass är bokningsbara. Som medlem loggar du in på [campus1477.se](http://campus1477.se) och bokar dina aktiviteter. Du kan boka upp till fem pass per vecka. Du kan boka en vecka i förväg. Fullbokade pass kan man ställa sig i kö till och få ett sms om man får en plats.

# TISDAG

## SCIENCE PARK

## BLÅSENHUS

TID	PASS	SAL
07.00	Pilates 45'	LS
12.15		
16.00		
16.30	Ass'n abs	LS
17.00	Löpakademin*	SS*
17.30	Pump it	LS
17.45		
18.00		
18.15	Classic iron 70'	SS
18.30	Power yoga	LS
19.00		
19.30		

PASS	SAL	SPINNING
Kettleb.1 45'	LS	Spin 45'
Body toning	LS	
		Spin
Afro KD	LS	
		Spin
Challenge	SS	
Core 45'	LS	
		Spin
Dans	LS	
		Spin

LS = Lilla salen

SS = Stora salen

**LÖPAKADEMIN:** Löpning i grupp utomhus (inomhus på vintern). Löpakademin ger draghjälp, extra energi och hjälper dig att vässa din löpning. Vi kör fartlek, tempo, intervall & löpteknik. Schemalagt pass från/på Science park, ute eller i Stora salen. I vår kommer Löpakademin även att köra ett utepass med utgångspunkt Blåsenhus. Håll utkik på hemsidan.

\*När Löpakademin flyttar utomhus blir det andra typer av aktiviteter i Stora salen Science park.

**XT 30** = express training. XT 30-passen (30-minuterspass) – gruppträningsalternativet för dig som har lite ont om tid.

# ONSDAG

## SCIENCE PARK BLÅSENHUS

TID	PASS	SAL	PASS	SAL	SPINNING
11.15			Afro KD 45'	LS	
11.30					Spin <b>XT 30'</b>
12.00			Styrka <b>XT</b>	LS	
12.15	Pump it 45'	LS			
16.30	Power yoga	LS	Bollywood	LS	
16.45			Classic iron	SS	Spin&tone 75'
17.30	Body toning	LS	Tone <b>XT 30'</b>	LS	
17.45					Spin
18.00	Box	SS	Step up 2	LS	
18.30	Aerobics core	LS			
19.00			Pump it	LS	Spin
19.30	Zumba	LS			
20.00			Kettlebells 1	LS	

LS = Lilla salen

SS = Stora salen

### Viktig information!

- Passtider, aktiviteter och öppettider kan ändras.
- Alla pass kan bokas på [campus1477.se](http://campus1477.se). Drop in på alla pass i mån av plats. Biljett hämtas i receptionen.
- Anläggning öppen=gym och klättervägg öppna.
- Spinning enbart på Blåsenhus. Använd gärna spinningsalen för egen träning på obokad tid.
- Ett pass=55 min (55') om inget annat anges.

# TORSDAG

## SCIENCE PARK BLÅSENHUS

TID	PASS	SAL	PASS	SAL	SPINNING
07.00	<b>Morgonfys 45'</b>	<b>SS</b>			
11.30	Functional	LS			Spin 45'
16.00			Pilates	LS	
16.30					Intro 10'
16.40					Spin 45'
16.45			Gympa	SS	
17.00			P. Step core	LS	
17.15	Challenge	SS			
17.30	Pump it	LS			Spin
18.00			Afro KD	LS	
18.15	Box	SS			
18.30	<b>Specialpass</b>	LS			Spin
19.00			Kettlebells 1	LS	
19.15	Lexercise 70'	SS			
19.30					Spin 75'

LS = Lilla salen

SS = Stora salen

**SPECIALPASS:** Torsdagar 18.30 testar vi ett nytt pass varje månad. Exempel på specialpass på senare år: Kettlebox, Rumble fitness, Chair dance, Bodyslide, Zumba, Michael Jackson, Bollywood m.fl. .

**UTOMHUS:** Vår och sommar är gruppträningspass utomhus ibland, i parken Lugnet i anslutning till Campus1477 Blåsenhus. Då och då kör vi även mountain bike- och Crosscamp (militärträning)events.

# FREDAG

## SCIENCE PARK BLÅSENHUS

TID	PASS	SAL	PASS	SAL	SPINNING
07.00			Power yoga	LS	Spin 45'
11.30	Ass'n abs	LS	Kettleb. 1 45'	LS	
12.00					
12.15					Spin 45'
15.30					Spin
16.00			Street	LS	
16.30	Aerobics tone	LS			Spin 75'
16.45			Classic iron	SS	
17.30	Pump it	LS			

# LÖRDAG

## SCIENCE PARK BLÅSENHUS

TID	PASS	SAL	PASS	SAL	SPINNING
09.00			Gympa	SS	
09.30					Spin
10.30	Body toning 75'	LS			
11.30			Classic iron	SS	
15.00			Pump it	LS	
15.45					Spin
16.00			Step core 75'	LS	
16.45			Core <b>XT 30'</b>	LS	

# SÖNDAG

## SCIENCE PARK

## BLÅSENHUS

TID	PASS	SAL	PASS	SAL	SPINNING
10.30	Öppnar 13.00		Pump it	LS	
12.00			Kettlebells 2	LS	
12.15					Spin
13.30	Step up1 & Tone	LS			
14.15	Tone <b>XT 30'</b>	LS			
15.15			Zumba	LS	
15.30	Power yoga 90'	LS			
16.00					Distans 75'
16.15			Body toning 75'	LS	
17.15	Classic iron 70'	SS			
18.00	Core	LS			

LS = Lilla salen

SS = Stora salen

**MEDLEMSVECKA!** En gång på våren och en gång på hösten har vi "medlemsvecka". Då får man ta med sig en träningskompis hela veckan. Dessutom brukar det bli en del andra överraskningar som specialpass, rabatter, give-aways och tävlingar med fina priser.

**Trohetsrabatt!** När du förnyar 12-månaderskort får du rabatt (senast två veckor efter utgångsdatum). Trohetsrabatten får du sen varje gång du förnyar ditt 12-månaderskort i tid.

**Troga  
tränar  
billigare**

# BOLLSPORT, RACKETSPORT

**Bokning boll- & racketsport:** via hemsidan, drop in i mån av plats.

**Stegar:** Delta gärna i våra gratis stegtävlingar i racketsporterna.

<sup>1</sup> **Badminton & minitennis** endast en timme i taget.

<sup>2</sup> **Volleybollserien** startar v 6, dessförinnan bokning & drop-in.

<sup>3</sup> **Fram till vecka 5**, samt fr o m vecka 17 kan denna tid bokas en timme i taget för badminton och bordtennis.

## MÅNDAG SCIENCE PARK

TID	SAL: SS1	SAL: SS2
06.45–07.45		
12.05–13.05	Badminton	
15.20–16.10	Badminton	Bordtennis
18.45–20.00		
19.15–21.30 (19.15–21.15)	Volleyboll – serie <sup>2</sup>	Minitennis <sup>1</sup> (slut 21.15)

## BLÅSENHUS

SAL: SS1	SAL: SS2
Badminton	Bordtennis
Innebandy 18.45–20.00	
Fotboll	20.00–21.30

## TISDAG SCIENCE PARK

TID	SAL: SS1	SAL: SS2
07.00–09.00*	Badminton <sup>1</sup>	Minitennis <sup>1</sup>
12.10–13.00		
12.35–13.25	Badminton	Minitennis
13.25–14.10	Badminton	Minitennis
16.45–17.45		
18.45–20.15		
20.15–21.30		
20.30–21.30	Badminton	Minitennis

## BLÅSENHUS

SAL: SS1	SAL: SS2
Badminton	Bordtennis
Ultimate frisbee	
Volleyboll	
Basket	

# SERIER & DROP IN

<sup>3</sup> **SERIESPEL** Serier i innebandy, inomhusfotboll och volleyboll: anmälan senast 22/1. Utomhusserier i fotboll, beachvolleyboll & brännboll: anmälan senast 22/4. Mer info om serier: [campus1477.se](http://campus1477.se)

## ONSDAG SCIENCE PARK

TID	SAL: SS1	SAL: SS2
06.45–07.45		
16.45–17.45	Badminton	Minitennis
17.45–19.00		
19.00–20.15		
19.15–21.30 (19.15–21.15)	Volleyboll serie <sup>2</sup>	Minitennis <sup>1</sup> (slut 21.15)

## BLÅSENHUS

SAL: SS1	SAL: SS2
Badminton	Bordtennis
Fotboll	
Basket	
Innebandy 20.15–21.30	

## TORSDAG SCIENCE PARK

TID	SAL: SS1	SAL: SS2
07.00–08.00	Badminton	
12.10–13.00		
16.15–17.10		Bordtennis
17.45–18.45		
18.45–20.15		
20.30–21.30	Badminton	Minitennis

## BLÅSENHUS

SAL: SS1	SAL: SS2
Badminton	
Ultimate frisbee	
Basket	Volleyboll
Fotboll	20.15–21.30

Obs! Tider och aktiviteter i bollspelschemat kan ändras.

Helsal Science park

SS1 och SS2 =  
stora salen delas.

Helsal Blåsenhus

**FREDAG****SCIENCE PARK****BLÅSENHUS**

TID
06.45–07.45
12.10–13.00
17.30–18.15
17.45–19.00
18.15–19.00

SAL: SS1	SAL: SS2
Badminton	Minitennis
Badminton	Minitennis

SAL: SS1	SAL: SS2
Badminton	Bordtennis
Badminton	Bordtennis
Fotboll	

**LÖRDAG****SCIENCE PARK****BLÅSENHUS**

TID
11.15–15.15
13.30–17.30

SAL: SS1	SAL: SS2
Badminton <sup>1</sup>	Minitennis <sup>1</sup>

SAL: SS1	SAL: SS2
Seriespel <sup>3</sup>	

**SÖNDAG****SCIENCE PARK****BLÅSENHUS**

TID
10.30–17.30
13.15–16.00
16.05–17.10
18.30–20.30

SAL: SS1	SAL: SS2
Badminton <sup>1</sup>	Minitennis <sup>1</sup>
Innebandy	
Badminton <sup>1</sup>	Minitennis <sup>1</sup>

SAL: SS1	SAL: SS2
Seriespel <sup>3</sup>	

**BEACHPLAN & GRÖNOMRÅDE:** I grönområdet Lugnet bakom Campus1477 Blåsenhus finns en beachplan för volleyboll, fotboll, handboll och speedminton. Brännboll, frisbee och andra akviteter kan spelas i grönområdet intill.

# 249 KR/MÅNAD

Prislistan är ett urval. För fullständig information, se [campus1477.se](http://campus1477.se)

## CAMPUSKORTET

Gym, spinning, boll- & racketsport,  
gruppträning, boulderklättring

	12 månader			Termin	4 mån	30 dgr
	Normalpris	Trohetsrabatt <sup>3</sup>	Autogiro			
Student & kår	2840 <sup>1</sup>	2690	249/mån <sup>2</sup>	1615 <sup>1</sup>	-	-
Student	2990	2690	259/mån	1690	1650	495 kr
Övriga	3690	3320	329/mån	2050	1950	575 kr
Dagkort	1990	1790	190/mån	1190	1150	-

<sup>1</sup> Medlem i en av Uppsalas studentkårer & ej tidigare Campus1477-medlem.

<sup>2</sup> Medlem i en av Uppsalas studentkårer, inkl. tidigare Campus1477-medlem.

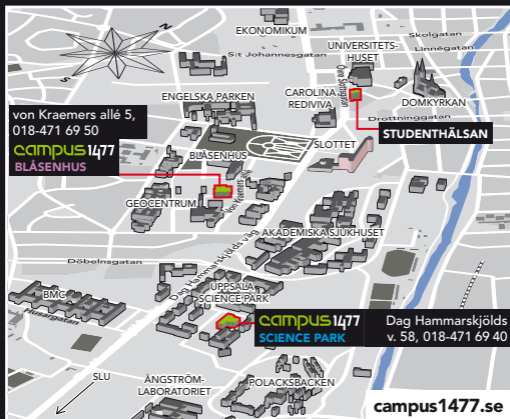
<sup>3</sup> När du förnyar 12-månaderskort.

## MULTICAMPUS

Allt som ingår i Campuskortet +  
repliklättring & tillgång till ljusrum

	12 månader			Termin	4 mån	30 dgr
	Normalpris	Trohetsrabatt <sup>3</sup>	Autogiro			
Student & kår	3300 <sup>1</sup>	3105	299/mån <sup>2</sup>	1920 <sup>1</sup>	-	-
Student	3450	3105	309/mån	1995	1900	525 kr
Övriga	4150	3735	369/mån	2350	2290	595 kr
Dagkort	2690	2420	250/mån	1595	1550	-

# ÖPPETTIDER/HITTA HIT



Måndag	08.00–22.00	<b>SCIENCE PARK</b>	06.30–22.00	<b>BLÅSENHUS</b>
Tisdag	06.30–22.00		08.00–22.00	
Onsdag	08.00–22.00		06.30–22.00	
Torsdag	06.30–22.00		08.00–22.00	
Fredag	08.00–19.30		06.30–19.30	
Lördag	10.00–16.00		08.30–18.00	
Söndag	13.00–21.00		10.00–18.00	

Öppettider ändras högtider & sommar: se [campus1477.se](http://campus1477.se)