

Hälsa på Campus

Umeå Sport & Motion

V.37

Under hela vecka 37 erbjuder vi de anställda vid Umeå Universitet att fritt prova Umeå Sport & Motion och vårt utbud.

Gruppträning bokas genom att ringa 090-12 50 49 och deltagandet gäller vid mån av plats.

Aktuellt gruppträningschema hittar ni på vår webb, www.usm.nu eller i vår bokningsapp.

Provträning sker endast under våra bemannade öppettider och gäller på båda anläggningarna vid uppvisande av personal-kort. (USM i Utopia och USM i Navet).

Bemannade öppettider på USM i Utopia

Mån-tors 06.45-21.00

Fredag 06.45-19.00

Lördag 09.00-17.00

Söndag 11.00-18.30

Bemannade öppettider på USM i Navet

Mån-tors 08.00-19.00

Fredag 08.00-16.00

Lördag 10.00-14.00

Söndag 14.00-18.00

Onsdag 13/9

Vi erbjuder fyra extra klasser mellan 13-16 för de som vill nyttja den avsatta tiden för träning under onsdagen.

Följande extraklasser erbjuds:

13.30-14.00 X-training

14.10- 14.40 Shape Up

14.45- 15.15 Mage & Rygg

15.15-15.45 Bodybalance Strength

För info om klasserna se vår webb, www.usm.nu