

Gruppträningschema

2.9-22.12 2024



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Kl. 06.45-07.15 Cykling 30 (Endast för nyckelgymskunder) Susanna/Filip		
	Kl. 11.00-12.00 Core 45/60 Pia L		Kl. 11.00- 12.00 Core/Cardio 45/60 Pia L	Kl. 11.00-11.25 Stark/LRM 25 (LårRumpaMage) Veronica	Cirkelträning 60 Varierande instruktör och tid	Kl.11.15-12.15 Pilates 60 Varierande instruktör
				Kl. 11.30-11.55 Rörlighetsträning 25 Veronica		
Kl.16.15-17.00 Jumping 45 Tindra	16.30-17.00 Tabata 30 (intervallträning) Cecilia	Kl.16.30-17.15 Styrkemix med kettlebells 45 Veronica	Kl.16.30-16.55 LRM 25 (LårRumpaMage) Annette	Kl.16.30-17.30 Yoga 60 Emelie		Kl.18.00-19.00 Yoga 60 Boryana
Kl.16.30-17.15 The Trip 45 Linda	Kl. 17.05-17.35 Bootybake 30 Cecilia	Kl.17.20-17.50 Cykling 30 Malin	Kl.17.10-17.55 Pilates 45 Josefine		 	
Kl. 17.10-17.40 Tabata 30 (intervallträning) Tina	Kl.17.45-18.30 Styrkemix 45 Johanna	Kl. 17.25-17.50 Rörlighetsträning 25 Veronica	Kl.18.15-19.15 Cykling 50/60 Pia A			
Kl.17.50-18.15 Muskelstyrka 25 Kicki	Kl.18.15-19.00 The Trip 45 Pia A	Kl.18.00-18.30 Core 30 Malin	Kl.19.30-20.30 Cirkelträning 60 Anna			
Kl.18.20-18.45 MageRygg/LRM 25(LårRumpaMage) Kicki	Kl.18.45-19.45 Pilates 60 Teresa	Kl. 18.45-19.30 Jumping 45 Erica			Virtuella pass varje dag kl.05-24, se separata gruppträningscheman eller bokningssidan.	
Kl. 19.30-20.15 Flexibilitet och styrka 45 Malin					Hemmaträning från med över 230 stycken pass. Tillgängligt från hemsidan.	
					Konditionsprogrammet FUN direkt i dina hörlurar!	

Grön bakgrund= Cykelpass

Orange bakgrund= Lugna, mjuka pass

Blå bakgrund= Styrkepass med vikter

Grå bakgrund= Styrka för kroppens kärna

Lila bakgrund= Intervallträning

Gul bakgrund= Koreograferade pass på små studsmattor

Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat. Bokning av passen samt aktuellt schema finner du alltid på bokningssidan på avancia.ax. För att lättare kunna planera träningspassen, boka gärna så snart du bestämt att du skall gå. Avboka kan du göra fram till en timme före passets start. Vid bokning får du även information kring förändring gällande passet du bokar. Kom annars på passet i form av drop in.