

Instruktörsledd träning

Från 5 januari



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Kl.06.45-07.15 Cykling 30 Johanna/Filip		
					Kl.10.30-11.15 The Trip 45 Malin	Kl.11.15-12.15 Pilates 60 Linda/Malin
	Kl. 11.00-12.00 Core 45/60 Pia L		Kl. 11.00- 12.00 Core 45/60 Pia L	Kl.11.00-11.30 Styrka Helkropp 30 Veronica	Varierande pass	Varierande pass
				Kl.11.35-12.00 Rörlighetsträning 25 Veronica		
Kl.16.20-16.50 Tabata 30 (intervallträning) Annette	Kl.16.30-17.00 Styrka Lår och Rumpa 30 Cecilia	Kl.16.45-17.15 Cykling 30 Malin	Kl.16.30-17.00 Styrka Lår och Rumpa 30 Elin	Kl.16.00-16.45 Jumping 45 Erica/Tindra		
Kl.16.30-17.15 The Trip 45 Linda	Kl.17.05-17.35 Styrka Överkropp 30 Cecilia	Kl.16.45-17.15 Tabata 30 (intervallträning) Tina	Kl.17.05-17.35 Styrka Överkropp 30 Elin	Kl.17.00-18.00 Yoga 60 (lugn och mjukgörande) Emelie		
Kl.17.00-17.30 Styrka Helkropp 30 Kicki	Kl.17.45-18.45 Cykling 50/60 Pia A	Kl.17.20-17.50 Core 30 Tina	Kl.18.00-18.45 The Trip 45 Pia A			
Kl.17.45-18.30 BOX 45 Kicki	Kl.18.15-19.15 Pilates 60 Veronica	Kl.18.00-18.45 Styrka Helkropp 45 Anna	Kl.18.45-19.30 Pilates 45 Malin		Virtuella pass varje dag kl.05-24, se separata grupptränings-scheman eller bokningssidan. Hemmaträning från Fort Gjort med över 230 stycken pass. Tillgängligt från hemsidan avanciacia.ax. Konditionsprogram och meditationsprogram direkt i dina hörlurar!	
Kl.18.45-19.30 Jumping 45 Tindra/Erica	Kl.19.30-20.30 Cirkelträning 60 Veronica	Kl.19.00-20.00 Yoga 60 (lugn och mjukgörande) Emelie				
Kl.19.45-20.30 Flow 45 Malin						

Grön bakgrund= Cykelpass

Orange bakgrund= Lugna, mjukare pass

Blå bakgrund= Styrkepass

Lila bakgrund= Intervallträning med en mix av styrka, Kondition och rörlighet.

Gul bakgrund= Koreograferade pass, fokus glädje

Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat. Bokning av passen samt aktuellt schema finner du alltid på bokningssidan på avanciacia.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 bokat. Kom annars på passet i form av drop in.