

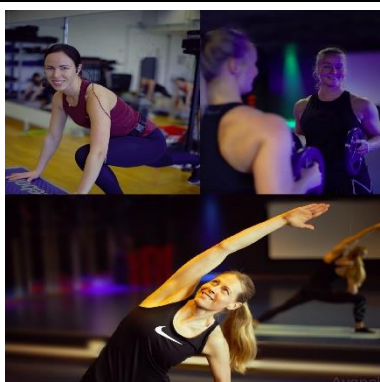


# Gruppträningschema

Start januari 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 25 Veronica	Varierande pass	Kl.11.15-12.15 Pilates 60 Linda/Anya
				Kl. 11.30-11.55 Rörlighetsträning 25 Veronica		
	Kl.15.00-16.00 Träning för dig med reuma (sluten grupp, anmälan sker i receptionen) Teresa					
Kl.16.30-17.15 The Trip 45 (cykling) Linda	Kl.16.30-16.55 Stark 25 Cecilia	kl.16.30-17.15 Pilates 45 Josefine	Kl.16.30-17.15 Styrkemix med kettlebells 45 Veronica	Kl.16.30-17.30 Cirkelträning 60 (jämna veckor) Kicki	  <p>Vi erbjuder virtuella pass i två olika salar varje dag kl.05-24, se separata gruppträningsschema eller bokningssidan. Vi erbjuder även hemmaträning från FortGjort med över 230 stycken pass.</p> 	
Kl. 16.40-17.10 Tabata 30 (intervallträning) Tina	Kl. 17.00-17.30 Bootybake 30 Cecilia	Kl.17.25-18.10 Jumping 45 (inte alla veckor) Erica	kl.17.20-17.45 Rörlighetsträning 25 Veronica			
Kl.17.20-17.45 Styrka 25 Kicki	Kl.17.45-18.30 Cirkelträning 45 Cecilia	Kl.17.40-18.10 Cykling 30 Malin	Kl.18.00-19.00 Yoga 60 Emelie			
Kl. 17.50-18.15 MageRygg 25 Kicki	Kl. 18.15-19.00 The Trip 45 (cykling) Pia A	Kl.18.20-18.50 Core 30 Malin	Kl.18.15-19.15 Cykling 50/60 Pia			
Kl.18.30-19.15 Styrkemix 45 Malin/Sofia	Kl.18.45-19.45 Pilates 60 Teresa	Kl.19.00-19.45 HIIT 45 (intervallträning) Annette	Kl.20-20.45 Cirkelträning för män (sluten grupp, anmälan sker på hemsidan) Anna P			
Kl.19.45- 20.45 Yoga 60 Boryana/ Flexibilitet och styrka 60 Malin						

**Turkos bakgrund**= Cykelpass.

**Orange bakgrund**=Lugna, mjuka pass.

**Blå bakgrund**= Styrkepass med vikter.

**Grå bakgrund**= Styrka för kroppens kärna utan vikter.

**Rosa bakgrund**=Intervallträning.

**Gul bakgrund**= Koreograferade pass på små studs mattor.

Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat.

Klass- och instruktörsbyte, samt inställda pass kan förekomma. Bokning av passen, aktuellt schema och aktuell instruktör finner ni alltid på bokningssidan på [www.avancia.ax](http://www.avancia.ax). Du kan komma på drop in i mån av plats. Vill du säkra att passet blir av, boka!