

Gruppträningschema höst 2019

2.9.2019 – 5.1.2020

avancia
TRÄNA, TRÄFFAS & TRIVS

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Kl.07.05 Multiträning 25 Veronica start v.40		Kl.07.15 Yoga 60 Tabita		Kl.06.45 Spinning 30 Malin S		
Kl.07.35 Bål & Balans 25 Veronica start v.40				Kl.07.20 Rörlighetsträning 25 Malin S start i oktober		
		Kl. 10.00 Seniorträning 45 Josefin				
Kl.11.00 Yoga 60 Tabita	Kl.11.00 Core 60/45 Pia L	Kl.11.00 Rörlighetsträning 25 Josefin	Kl.11.00 Core 30 Pia L	Kl.11.00 Step styrka 25 Jonna	Kl.11.00 Spinning 45 Pia A	Kl.11.30 Pilates 60 Linda/Any
			Kl.11.30 Kondition 30 Pia L	Kl.11.30 Mage rygg 25 Jonna	För extrapass under helgen, se bokningsidan	
Kl.16.45 Cxorw 30 Tessan	Kl.16.45 Styrka 25 Cecilia	Kl.16.30 Tabata 30 Anna P	Kl.16.30 Sprint 30 Filip	Kl.16.30 Styrka 25 Filip		
Kl.17.00 Step mix 25 Anna K	Kl.17.15 Bootybake30 Cecilia	Kl.17.05 Rörlighetsträning 25 Emelie	Kl.16.30 Dansa Zamba 25 Malin D start v. 38	Kl.17.00 Varierande pass 25 (se bokningsidan)		
Kl.17.20 Spinning 30 Malin S	Kl.17.50 Box mix 25 Jonna	Kl.17.30 Sprint 30 Tina Å	Kl.17.00 Bootybake 30 Malin D	Kl.17.00 Yoga 60 Sophia M		
Kl.17.35 Box mix 25 Frida	Kl.18.00 Spinning 60 Pia A	Kl.18.00 Dansa Afro 25 Malin D start v. 39	Kl.17.30 Yoga 60 Emelie			
Kl.18.00 Kettlebell 30 Malin S	Kl.18.20 Mage rygg 25 Jonna	Kl.18.10 Kettlebell 30 Jessica	Kl.17.45 Bodypump 45 Anna P/Kicki			
Kl.18.05 Funktionell träning 25 Frida	Kl. 17.45 Hip Hop Groove 30/45 Malin D	Kl.18.30 Pilates 45 Malin D	Kl.18.45 Tone 30 Anna K			
Kl.18.40 Pilates 60 Teresa	Kl.19.00 Bodypump 60 Anna P/Kicki	Kl.18.50 Spinning 45 Jessica	Kl.18.45 Cxorw 30 Anna A			
Kl.18.40 Tabata 30 Sofia K	Kl.19.00 Yoga 60 Emelie	Kl.19.25 Box mix 25 Kicki	Kl.19.25 Spinning 30 Anna K			
Kl 19.15 Spinning 30 Sofia K		Kl.19.55 Bål & Balans 25 Kicki			<p>Vi erbjuder virtuella pass hela tiden varje dag, se separat virtuellt gruppträningschema eller på bokningsidan.</p>	
Kl 19.45 Bodybalance 60 Linda S Start v. 40						

Röd i B-sal, Blå i A-sal, Grön i spinningsal

Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat. Klass- & Instruktörsbyte, samt inställda pass kan

förekomma. Bokning av passen, aktuellt schema och aktuell instruktör finns på bokningsidan på www.avancia.ax