

# Gruppträningschema

Schema fr.o.m 3 september 2018

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06.45					<b>Spinning 30</b> Malin S
07.15			<b>Yoga 60</b> Yinyoga m. Tabita		
11.00	<b>Yoga 60</b> Bodyriveryoga m.Sophia	<b>Core 45/60</b> Pia L		<b>Core cardio 45</b> Pia L	<b>Yoga 60</b> Hathayoga m. Tabita
16.30		<b>Tabata 30</b> Anna P		<b>SPRINT 30</b> Filip	<b>Bodypump 45</b> Kicki/Anna P
16.45	<b>CXworx 30</b> Anna A/Tessan	<b>Kl.16.30 Yoga 60</b> Hathayoga m. Anna-Maria	<b>BootyBake 30</b> Malin D		
17.00		<b>CXworx 30</b> Anna P			<b>Yoga 60</b> Yinyoga m. Anna-Maria
17.15	<b>Bodypump 60</b> Kicki			<b>Yoga 60</b> Kundaliniyoga m.Emelie B	
17.30	<b>Spinning 30</b> Malin S		<b>Pilates 60</b> Jonna varannan v.		
17.45		<b>Tone 45</b> Jonna			<b>Lördag</b> Extrapass se hemsida <b>Söndag</b> Pilates 60 Kl.11.30 Anya/Linda Su
18.00		<b>Spinning 45</b> Pia A	<b>Kettlebell 30</b> Jessica	<b>Tone 45</b> Anna K	
18.15	<b>Kettlebell 30</b> Malin S				
18.30	<b>Pilates 60</b> Anya			<b>CXworx 30</b> Anna A	
18.45	<b>Spinning 45</b> Yana	<b>Boxercise 60</b> Jonna/Kicki	<b>Spinning 45</b> Jessica		
18.45		<b>Cirkelträning 45</b> Cecilia	<b>Bodypump 60</b> Anna P		
19.00	<b>BootyBake 30</b> Malin D			<b>Spinning 45</b> Anna K	
19.15					
19.30			<b>Yoga 60</b> Bodyriveryoga m.Sophia	<b>Zumba 60</b> Natalie	
19.45	<b>Yoga 60</b> Hathayoga m. Tabita	<b>Bodybalance 60</b> Linda		<b>Bodybalance 60</b> Anya	
19.45	<b>Jazz Funk Dance 60</b> Malin D				
20.00			<b>Dance Fitness 45</b> Malin D		



**avancia**  
TRÄNA, TRÄFFAS & TRIVS

www.avancia.ax  
Tel. 15215

Pass markerat med **blått** körs i A-salen, med **rött** i B-salen, med **grönt** i spinning salen.

Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat.

Se bokningssidan för aktuellt schema [www.avancia.ax](http://www.avancia.ax) (bokning).

