

# Gruppträningschema hösten 2022



29.8.2022- 1.1.2023

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Kl. 06.45-07.15 Cykling 30 Malin S Endast för nyckelgymskunder		
	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 (Start oktober)		Kl. 11.15- 12.15 Pilates 60 Varierande instruktörer
				Kl. 11.30–11.55 Rörlighetsträning 25 Veronica (Start oktober)	Varierande pass. Se bokningssidan!	Varierande pass Se bokningssidan!
Kl. 16.30-17.15 Styrkemix 45 Anna P	Kl. 16.40- 17.05 Styrka 25 Kicki	Kl. 16.30- 17.15 Styrka med Puls 45 Josefine	Kl. 16.40- 17.05 Boxmix 25 Kicki	Kl. 16.30- 17.30 Boxercise 60 Pia L		
Kl. 17.20–17.50 Bootybake 30 Anna P	Kl. 17.10- 17.35 Mage Rygg 25 Kicki	Kl. 17.25- 18.10 Jumping 30/45 Jonna	Kl. 17.10- 17.35 Funktionell träning 25 Kicki	Kl. 17.45- 18.45 Yoga 60 Boryana		
Kl. 17.20-17.50 Sprint 30 Tina	Kl. 17.45-18.30 Step Aerobic 45 Annette	Kl. 18.20- 19.05 Styrkemix 45 Elin	Kl. 17.45- 18.45 Bodybalance 60 Linda	Vi erbjuder virtuella pass i två olika salar varje dag kl.05-24, se separata gruppträningsprogrammen eller bokningssidan. Vi erbjuder även hemmaträning från FortGjort med över 230 stycken pass.		
Kl. 18.00-18.30 Kettlebell 30 Veronica	Kl. 18.15- 19.00 The Trip 45 Pia A	Kl. 18.30- 19.00 Cykling 30 Susanna	Kl. 17.40- 18.10 Core 30 Malin			
Kl. 18.15- 19.00 Cirkelträning 45 Elin	Kl. 18.40-19.40 Pilates 60 Teresa	Kl. 19.10- 19.40 Bootybake 30 Elin	Kl. 18.15- 18.45 Kettlebell 30 Malin	  		
Kl. 19.15- 20.00 Jumping 45 Malin			kl. 18.15- 19.15 Cykling 50/60 Pia A			
Kl. 20.15- 21.15 Yinyoga 60 Boryana						

Röd i B-sal, Lila i A-sal och Blå i cykelsal.

Grön bakgrund= Les Mills koncept. Rosa bakgrund= Fort Gjort koncept. Gul bakgrund= Instruktörens egna pass

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! 2st behöver vara bokade 4h före start för att passet skall köras.