

Gruppträningschema hösten 2023



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Kl. 06.45-07.15 Cykling 30 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		Kl.11.15-12.15 Pilates 60 Varierande instruktör
				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 Linda	Kl.16.30-16.55 Stark 25 Cecilia	Kl. 16.30-17.15 Pilates 45 Josefine	Kl.16.30-17.15 Styrkemix med Kettlebell 45 Veronica	Kl.16.30-17.30 Yoga 60 Emelie	 <p>Vi erbjuder virtuella pass i två olika salar varje dag kl.05-24, se separata gruppträningsprogram eller bokningssidan. Vi erbjuder även hemmaträning från FortGjort med över 230 stycken pass.</p>	
Kl. 16.40-17.10 Tabata 30 (intervallträning jobba 20s vila10s) Tina	Kl. 17.00-17.30 Bootybake 30 Cecilia	Kl.17.45-18.15 Cykling 30 Malin	Kl.17.25-17.50 Rörlighetsträning 25 Veronica			
Kl.17.20-17.45 Styrka 25 Kicki	Kl.18.15-19.00 The Trip 45 Pia A	Kl. 18.25-18.55 Core 30 Malin	Kl.18.00-19.00 Cykling 50 stretch 10 Pia A			
Kl. 17.50-18.15 MageRygg 25 Kicki	Kl.18.40-19.40 Pilates 60 Teresa	Kl.19.00-19.45 HIIT 45 (Intervallträning) Malin	Kl.20.00-20.45 Cirkelträning för män (sluten grupp, anmälan sker på hemsidan) Anna P			
Kl.18.30-19.15 Styrkemix 45 Malin/Sofia						
Kl.19.45- 20.45 Yoga 60 Boryana						



LES MILLS

Grön bakgrund= Cykelpass.

Orange bakgrund= Styrkepass med vikter.

Blå bakgrund= Styrka för kroppens kärna utan vikter.

Gul bakgrund= Intervallträning.

Lila bakgrund= Lugna, mjuka 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. Du kan komma på drop in i mån av plats. Vill du säkra att passet blir av, boka! Vi har rätt att ställa in passet vid för få bokningar.