





# Gruppträningschema hösten 2020

1.9.2020-3.1.2021

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag		
		Kl. 06.45-07.15 <b>Cxworx 30</b> Anna A Endast för nyckelgymstkunder		Kl. 06.45-07.15 <b>Cykling 30</b> Susanna Endast för nyckelgymstkunder				
						Kl. 11.15-12.15 <b>Pilates 60</b> Anya/Linda		
Kl. 11.00-12.00 <b>Yoga Flow 60</b> Anna-Maria	Kl. 11.00-12.00 <b>Core 45/60</b> Pia L	Kl. 11.00-11.25 <b>Pulsträning 25</b> Frida	Kl. 11.00-11.45 <b>Core/Cardio 45</b> Pia L					
		Kl. 11.30-11.55 <b>Styrka 25</b> Frida						
					<b>För extrapass under helgen, se bokningssidan</b>			
Kl. 16.30-17.15 <b>Pilates 45</b> Veronica Start i okt.	Kl. 16.30-17.00 <b>BootyBake 30</b> Cecilia/Malin D	Kl. 16.30-17.00 <b>Jumping® Basic 30</b> Malin D	Kl. 16.30-16.55 <b>Skivstång 25</b> Filip	<b>Varierande pass</b> Efter Kl. 16.30	  Vi erbjuder virtuella pass hela tiden varje dag, se separat virtuellt gruppträningschema eller på bokningssidan.  			
Kl. 16.45-17.15 <b>Cxworx 30</b> Tessan	Kl. 17.10-17.35 <b>Styrka 25</b> Anna P	Kl. 16.30-17.00 <b>Cykling 30</b> Susanna	Kl. 17.05-17.50 <b>The Trip 45</b> Filip					
Kl. 17.25-17.55 <b>Sprint 30</b> Tina Å	Kl. 17.45-18.10 <b>Multiträning 25</b> Anna P	Kl. 17.15-18.15 <b>Bodypump 60</b> Kicki	Kl. 17.05-17.30 <b>Box Mix 25</b> Jonna					
Kl. 17.30-18.20 <b>Jumping® 50</b> Malin D	Kl. 18.20-18.45 <b>Mage Rygg 25</b> Kicki	Kl. 17.15-18.00 <b>The Trip 45</b> Kristina	Kl. 17.35-18.00 <b>Harmoni Ryt 25</b> Jonna					
Kl. 18.05-18.35 <b>Kettlebell 30</b> Veronica	Kl. 18.30-19.15 <b>The Trip 45</b> Linda	Kl. 17.15-17.45 <b>Kettlebell 30</b> Susanna	Kl. 18.05-19.05 <b>Cykling 60</b> Pia A					
Kl. 18.15-19.00 <b>The Trip 45</b> Pia A	Kl. 18.50-19.15 <b>Step Styrka 25</b> Kicki	Kl. 18.30-19.30 <b>Pilates 60</b> Teresa	Kl. 18.10-18.40 <b>BootyBake 30</b> Malin D					
Kl. 18.45-19.30 <b>Bodypump 45</b> Anna P	Kl. 19.30-20.30 <b>Bodybalance 60</b> Linda		Kl. 19.15-20.00 <b>Cirkelträning 45</b> Cecilia					
Kl. 18.45-19.15 <b>Flexibilitet 30</b> Malin D								

**Röd** i B-sal, **Blå** i A-sal, **Grön** i cykelsalen.

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 bokningssidan på [www.avancia.ax](http://www.avancia.ax)