

Gruppträningschema sommar 2019

Perioden 3.6.2019-1.9.2019



Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.15			Yoga 60 Tabita		
11.00		Core 60/45 Pia L			Spinning 30 Filip
16.30	Tabata 30 Anna P			Sprint 30 Filip/Tina	Bodypump 45 Anna P/Kicki
16.45		Styrkemix 30 Cecilia	Bootybake 30 Malin D		Yoga 60 Sophia M Kl.16.30
17.15	Bodypump 60 Kicki/Anna P	Mage puls 30 Cecilia Kl.17.20		Cxworx 30 Anna A Kl.17.05	<p>Lördag och Söndag Se bokningssidan för extrapass</p>  <p>* = Kolla bokningssidan för aktuell längd på passet</p> 
17.30	Spinning 45 Pia A			Yoga 60 Emelie	
18.00		Spinning 60 Pia A	Pilates 60 varierande instruktör	Tone 45/30 * Jonna/Anna K	
18.30	Pilates 60 Teresa		Spinning 45 Yana	Spinning 45/30 * Anna K Kl.18.40	
19.00	Bootybake 30 Malin D	Cirkelträning 45 varierande instruktör			
19.30	Hip Hop Groove 30 Malin D Kl.19.45		Zumba 60 Natalie		<p>Vi erbjuder virtuella pass hela tiden varje dag, se separat virtuellt gruppträningschema.</p> 
19.45	Yoga 60 Tabita				

Pass markerat med **rött** körs i B-salen, med **grönt** i spinningsalen, med **gult** i A-salen
Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat. Specialregel i sommar: Om ett pass har färre bokningar än 4st deltagare så ställs passet in 4 timmar innan. Bokning, aktuellt schema och aktuell instruktör finns på bokningssidan på www.avancia.ax

