






# Gruppträningschema sommaren 2021

## 31.5.2021 – 29.8.2021



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		Kl. 07:30-08:30 <b>Yin Yoga 60</b> Anna-Maria Endast för nyckelgymskunder				
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. 11:00-12:00 <b>Core/Cardio 45/60</b> Pia L			
Kl. 16:30-17:00 <b>BootyBake 30</b> Anna P	Kl. 16:30-17:00 <b>Tabata 30</b> Melanie	Kl. 16:30-17:00 <b>Jumping 30</b> Melanie	Kl. 16:30-16:55 <b>Styrka/Skivstång 25</b> Filip		<b>För extrapass under helgen, se bokningssidan</b>	
Kl. 16:50-17:20 <b>Sprint 30</b> Tina Å	Kl. 17:15-18:00 <b>Jumping Cirkel 45</b> Melanie	Kl. 17:15-17:40 <b>Mage Rygg 25</b> Kicki	Kl. 17:10-17:55 <b>Tone 45</b> Anna K Start mitten av juni	<b>Varierande pass</b> Efter Kl. 16:30		
Kl. 17:15-18:00 <b>Bodypump 45</b> Anna P	Kl. 18:00-18:45 <b>The Trip 45</b> Pia A	Kl. 17:55-18:55 <b>Bodypump 60</b> Kicki	Kl. 18:00-18:45 <b>Cykling 45</b> Pia A			
Kl. 17:30-18:00 <b>Kettlebell 30</b> Veronica	Kl. 18:15-19:15 <b>Pilates 60</b> Teresa	Kl. 18:15-19:00 <b>The Trip 45</b> Linda	Kl. 18:10-18:40 <b>BootyBake 30</b> Malin S			
Kl. 18:15-19:00 <b>Pilates 45</b> Veronica	Kl. 19:30-19:55 <b>Box Mix 25</b> Jonna	Kl. 19:15-20:15 <b>Bodybalance 60</b> Linda	Kl. 18:50-19:20 <b>Tabata 30</b> Malin S			
	Kl. 20:05-20:30 <b>Harmoni Rytm 25</b> Jonna				<p>Vi erbjuder virtuella pass i två olika salar varje dag, se separat virtuellt gruppträningschema eller på bokningssidan.</p> 	

**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)