

Gruppträningschema sommaren 2022



30.5.2022- 28.8.2022

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Kl. 06.45-07.15 Cykling 30 Malin S		
		Kl. 08.15- 09.15 Yoga Flow 60 My				
	Kl. 11.00–12.00 Core 45/60 Pia L			Kl. 11.00–11.25 Stark 25 Veronica	Varierande pass, se bokningssidan!	Varierande pass, se bokningssidan!
				Kl. 11.30–11.55 Rörlighetsträning 25 Veronica		
Kl. 16.30-17.30 Yoga 60 Boryana	Kl. 16.30- 17.15 Styrka med puls 45 (juni) Josefine	Kl. 16.30–16.55 Stark 25 Anna P	Kl. 16.45–17.10 Boxmix 25 Anna K			
Kl. 17.15–17.45 Sprint 30 Tina	Kl. 16.45–17.15 Kettlebell 30 Veronica	Kl. 17.05- 17.35 Bootybake 30 Anna P	Kl. 17.15–17.40 Mage Rygg 25 Anna K	Kl. 17.30–18.30 Yin Yoga 60 My		
Kl. 17.40- 18.25 Styrkemix 45 Elin	Kl. 17.30–18.15 Jumping 30/45 Jonna	Kl. 17.45-18.45 Bodypump 60 Kicki	Kl. 17.50- 18.20 Puls 30 Elin	Vi erbjuder virtuella pass i två olika salar varje dag kl.05-24, se separat gruppträningschema eller bokningssidan. Vi erbjuder även hemmaträning från FortGjort med över 230 st pass.		
Kl. 17.55-18.25 Kettlebell 30 Malin S	Kl. 18.15-19.00 The Trip 45 Pia A	Kl. 19.00- 19.30 Core 30 Elin	Kl. 18.30- 19.30 Bodybalance 60 Linda			
Kl. 18.35-19.05 Bootybake 30 Malin S	Kl. 18.30-19.30 Pilates 60 Teresa				 FortGjort®	LES MILLS
Kl. 19.15–20.00 Step Aerobic 45 Annette						

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