

Gruppträningschema våren 2020

Fr.o.m 7.1.2020



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		Kl. 06.45-07.10 Pulsjympa 25 Veronica OBS! Endast för nyckelgymstkunder		Kl. 06.45-07.15 Spinning 30 Malin S		
		Kl. 07.15- 07.40 Yoga Avspänning 25 Veronica OBS! Endast för nyckelgymstkunder		Kl. 07.20-07.45 Rörlighetsträning 25 Malin S		
Kl. 11.00-12.00 Yoga Flow 60 Anna-Maria	Kl.11.00-12.00 Core 45/60 Pia L	Kl. 11.00-11.25 Multiträning 25 Josefin	Kl. 11.00-11.45 Core/cardio 45 Pia L	Kl. 11.00-11.25 Step Styrka 25 Jonna		Kl. 11.15-12.15 Pilates 60 Linda/Anya
		Kl. 11.30-11.55 Pilates 25 Josefin		Kl. 11.35-12.00 Yoga Ryt 25 Jonna		
Kl. 16.45-17.15 Cxworx 30 Tessan	Kl. 16.45-17.10 Styrka 25 Cecilia	Kl. 16.30-16.55 Dansa Zafro 25 Malin D	Kl. 16.30-16.55 Styrka 25 Filip	Varierande pass Efter Kl. 16.30	För extrapass under helgen, se bokningssidan	
Kl. 16.45-17.10 Pulsjympa 25 Veronica	Kl. 17.20-17.50 BootyBake 30 Cecilia	Kl. 17.05-17.35 Tabata 30 Anna P	Kl. 17.05-17.35 Sprint 30 Filip	Varierande pass		
Kl. 17.15-17.40 Multiträning 25 Veronica	Kl. 18.00-18.25 Box Mix 25 Jonna	Kl. 17.40-18.10 Sprint 30 Tina Å	Kl. 17.05-17.35 Tabata 30 Malin S			
Kl. 17.20-17.50 Spinning 30 Malin S	Kl. 18.15-19.00 Spinning 45 Pia A	Kl. 17.45-18.10 Skivstång 25 Anna P	Kl. 17.45-18.15 Kettlebell cirkel 30 Malin S			
Kl. 17.50-18.15 Box Mix 25 Frida	Kl. 18.35-19.00 Mage Rygg 25 Jonna	Kl. 18.15-18.45 Cxworx 30 Anna A	Kl. 17.45-18.45 Bodypump 60 Kicki			
Kl. 18.00-18.30 Kettlebell 30 Malin S	Kl. 18.40-19.25 Bodypump 45 Anna P	Kl. 18.20-18.45 Step Styrka 25 Kicki	Kl. 18.00-19.00 Spinning 60 Pia A			
Kl. 18.20-18.45 Funktionell träning 25 Frida	Kl. 19.15-19.40 Yoga Kraft 25 Pia A	Kl. 18.55-19.55 Pilates 60 Teresa	Kl. 19.00-20.00 Yoga 60 Emelie			
Kl. 18.40-19.05 Rörlighetsträning 25 Malin S	Kl. 19.35-20.35 Bodybalance 60 Linda	Kl. 18.55-19.20 Funktionell träning 25 Kicki				
Kl. 18.55-19.25 BootyBake 30 Malin D						
Kl. 19.30-20.15 Pilates 45 Malin D					Vi erbjuder virtuella pass hela tiden varje dag, se separat virtuellt gruppträningschema eller på bokningssidan.	

Röd i B-sal, **Blå** i A-sal, **Grön** i spinningssal

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