

Gruppträningschema våren 2022

3.1.2022- 29.5.2022



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Kl. 06.45-07.15 Cykling 30 Malin S		
	Kl. 11.00-12.00 Core 45/60 Pia L	Kl. 11.00-11.45 Styrka med Puls 45 Josefine	Kl. 11.00-12.00 Core/cardio 45/60 Pia L	Kl. 11.00-11.25 Stark 25 Veronica		Kl. 11.15- 12.15 Pilates 60 Linda/Anya
				Kl. 11.30-11.55 Rörlighetsträning 25 Veronica		
			Kl. 15.30-15.55 Multiträning 25 Anna P			
			Kl. 16.05-16.30 Stark 25 Anna P			
Kl. 16.40-17.10 Core 30 Elin	Kl. 16.30-17.00 Kettlebell 30 Susanna	Kl. 16.30-16.55 Styrka 25 Frida	Kl. 16.40-17.10 Sprint 30 Filip			
Kl. 17.15-17.45 Sprint 30 Tina	Kl. 17.10-17.40 Cykling 30 Susanna	Kl. 17.00-17.30 Bootybake 30 Frida	Kl. 17.15-17.40 Boxmix 25 Jonna	Kl. 17.30-18.30 Yin Yoga 60 My		
Kl. 17.20-18.05 Bodypump 45 Anna P	Kl. 17.15-18.00 Jumping 30/45 Jonna	Kl. 17.40-18.10 Styrka med Puls 30 Veronica	Kl. 17.50-18.20 Core 30 Elin	För extrapass under helgen, fredag-söndag se bokningssidan! Vi erbjuder virtuella pass i två olika salar varje dag, se separat gruppträningschema eller bokningssidan.		
Kl. 17.50-18.20 Kettlebell 30 Malin S	Kl. 18.30-19.30 Pilates 60 Teresa	Kl. 18.15-18.40 Rörlighetsträning 25 Veronica	Kl. 18.00-19.00 Cykling 50/60 Pia A			
Kl. 18.15-19.00 The Trip 45 Pia A	Kl. 18.40-19.25 The Trip 45 Linda	Kl. 18.50-19.50 Bodypump 60 Kicki				
Kl. 18.30-19.00 Bootybake 30 Malin S	Kl. 19.40-20.40 Bodybalance 60 Linda					
Kl. 19.10-19.55 Step Aerobic 45 Annette						
Kl. 20.15-21.15 Yoga 60 Boryana						

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