

Gruppträningschema

Vinter & Vår 2019

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06.45					Spinning 30 Malin S
07.15			Yoga 60 Yinyoga m. Tabita		
10.30			Seniorcirkel 45 Josefin/Malin D		
11.00	Yoga 60 Hathayoga m. Tabita	Core 45/60 Pia L		Core cardio 45 Pia L	Yoga 60 Bodyriveryoga m. Sophia
16.30		Tabata 30 Anna P		SPRINT 30 Filip	Bodypump 45 Kicki/Anna P
16.45	CXworx 30 Anna A/Tessan		BootyBake 30 Malin D		Spinning 30 Filip Kl.16.30
17.00		CXworx 30 Anna P			
17.15	Bodypump 60 Kicki			Yoga 60 Kundaliniyoga m. Emelie B	Yoga 60 Hathayoga m. Tabita
17.30	Spinning 30 Malin S		Pilates 60/ Jonna Dance Fit. 45 Malin D Varannan vecka		Lördag Extrapass se hemsida Söndag Pilates 60 Kl.11.30 Any/Linda Su
17.45		Tone 45 Jonna			
18.00		Spinning 60 Pia A	Kettlebell 30 Jessica	Tone 45 Anna K	
18.15	Kettlebell 30 Malin S				
18.30			Spinning 45 Jessica	CXworx 30 Anna A	
18.45	Spinning 45 Yana	Boxercise 60 Jonna/Kicki	Bodypump 60 Anna P		
18.50		Cirkelträning 45 Cecilia			
19.00	BootyBake 30 Malin D			Spinning 45 Anna K	
19.00				Zumba 60 Natalie fr.o.m februari	
19.30		SPRINT 30 Tina Å	Yoga 60 Bodyriveryoga m. Sophia		
19.45	Yoga 60 Hathayoga m. Tabita	Bodybalance 60 Linda		Bodybalance 60 Any	
19.45	Jazz Funk Dance 60 Malin D				

avancia
TRÄNA, TRÄFFAS & TRIVS

www.avancia.ax
Tel. 15215

Pass markerat med **blått** körs i A-salen, med **rött** i B-salen, med **grönt** i spinning salen.

Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat.

Se bokningssidan för aktuellt schema www.avancia.ax (bokning).

