

Semesterschema

8 veckor träningsglädje

23.6-17.8 2025



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
					Varierande pop up pass	
	Kl. 11.00–12.00 Core 45/60 Pia L		Kl. 11.00- 12.00 Core 45/60 Pia L			
Kl.17.00-17.45 Jumping 45 Tindra/Erica	Kl.17.05-17.35 Styrka Helkropp 30 Tindra	Kl.17.00-18.00 Zumba 60 Caro	Kl.16.30-17.00 Tabata 30 Annette/Tina/Cecilia	Varierande pop up pass		
Kl.18.00-18.45 BOX 45 (kampsportsinspirerade slag och sparkar blandat med styrka) Kicki	Kl.17.45-18.10 Rörlighetsträning 25 Veronica	Kl.18.15-18.45 Flow 30 Malin	Kl.17.15-18.15 Pilates 60 Malin/Anyta/Josefine /Linda			
Kl.19.00-20.00 Yoga 60 Boryana/Emelie	Kl.17.45-18.15 Cykling 30 Pia/Malin	Kl.18.50-19.20 Styrka Helkropp 30 Malin	Kl.18.30-19.15 The Trip 45 (cykling) Pia A/Linda			
	Kl.18.30-19.30 Cirkelträning 60 Veronica					
					Virtuella pass varje dag kl.05-24, se separata gruppträningsplaner eller bokningssidan. Hemmaträning från Fort Gjort med över 230 stycken pass. Tillgängligt från hemsidan. Konditionsprogram och meditationsprogram direkt i dina hörlurar!	

Grön bakgrund= Cykelpass

Orange bakgrund= Lugna, mjukare pass

Blå bakgrund= Styrkepass

Lila bakgrund= Intervallträning med en mix av styrka, Kondition och rörlighet.

Gul bakgrund= Koreograferade pass, fokus glädje

Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat. Bokning av passen samt aktuellt schema finner du alltid på bokningssidan på avancia.ax. För att lättare kunna planera träningspassen, boka gärna så snart du bestämt att du skall gå. **Avboka kan du göra fram till en timme före passets start.** Vid bokning får du även information kring förändring gällande passet du bokar. Kom annars på passet i form av drop in.