

Semesterschema

Sommaren 2026

22.6-2.8



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	KL. 11.00-12.00 Core 45/60 Pia L		KL. 11.00- 12.00 Core 45/60 Pia L	KL.11.00-11.30 Styrka Helkropp 30 Veronica		
				KL.11.35-12.00 Rörlighetsträning 25 Veronica		
KL.16.20-16.50 Tabata 30 Annette	KL.17.00-17.45 Jumping 45 Tindra	KL.16.30-17.15 Styrka Helkropp 45 Anna	KL.16.30-17.00 Styrka Lår och Rumpa 30 Cecilia		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Virtuella pass varje dag kl.05-24, se separata grupptränings-scheman eller bokningssidan.</p> <p>Hemmaträning från Fort Gjort med över 230 stycken pass. Tillgängligt från hemsidan avancia.ax.</p> <p>Konditionsprogram och meditationsprogram direkt i dina hörlurar!</p> </div>	
KL.17.00-17.30 Styrka Helkropp 30 Kicki	KL.18.00-18.45 Pilates 45 Veronica	KL.17.30-18.15 Cirkelträning 45 Elin	KL.17.05-17.35 Styrka Överkropp 30 Cecilia			
KL.18.30-19.15 The Trip 45 Malin	KL.19.00-19.45 Cirkelträning 45 Veronica	KL.19.00-20.00 Yoga 60 Boryana	KL.17.45-18.30 Cyklning 45 Pia A			
KL.19.30-20.15 Flow 45 Malin						

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 eller i appen. 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.