

Gruppträningschema hösten 2021

30.8.2021 – 2.1.2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				Kl. 06:45-07:15 Cykling 30 Malin S		
				Kl. 07:20-07:50 Flexibilitet 30 Malin S		
	Kl. 11:00-12:00 Core 45/60 Pia L	Kl. 11:00-11:45 Styrka & 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/Any
				Kl. 11:30-11:55 Rörlighetsträning 25 Veronica		
Kl. 16:45-17:10 STARK 25 Anna P	Kl. 16:30-17:00 Kettlebell 30 Susanna	Kl. 16:30-17:00 BootyBake 30 Cecilia	Kl. 16:30-17:15 The Trip 45 Filip	Kl. 17:30-18:30 Yoga 60 My	För extrapass under helgen, se bokningssidan	
Kl. 16:45-17:15 Les Mills Core 30 Tessan	Kl. 17:10-17:40 Intervall 30 Veronica	Kl. 17:05-17:35 Styrkemix 30 Cecilia	Kl. 16:45-17:10 Step Styrka 25 Kicki			
Kl. 17:20-17:50 SPRINT 30 Tina	Kl. 17:10-17:40 Cykling 30 Susanna	Kl. 17:45-18:10 Box Mix 25 Jonna	Kl. 17:20-17:45 Styrka 25 Frida			
Kl. 17:20-18:05 Bodypump 45 Anna P	Kl. 17:45-18:10 Funktionell Step 25 Veronica	Kl. 18:15-18:40 Harmoni Ryt/ Mage Rygg 25 Jonna	Kl. 17:50-18:20 BodyBake 30 Frida			
Kl. 18:00-18:30 Kettlebell 30 Malin S	Kl. 18:30-19:30 Pilates 60 Teresa	Kl. 18:55-19:55 Bodypump 60 Kicki	Kl. 18:00-19:00 Cykling 60 Pia A		<p>Vi erbjuder virtuella pass i två olika salar varje dag, se separat virtuellt gruppträningschema eller på bokningssidan.</p>	
Kl. 18:15-19:00 The Trip 45 Pia A	Kl. 18:40-19:25 The Trip 45 Linda		Kl. 19:00-19:45 Intervall 45 Maria H			
Kl. 18:40-19:10 BootyBake 30 Malin S	Kl. 19:40-20:40 Bodybalance 60 Linda					
Kl. 20:15-21:15 Yoga 60 Boryana						

Röd i B-sal, Blå i A-sal, Grön i cykelsalen.

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

