

SCHEMA FÖR VIRTUELL TRÄNING

Sommaren 2026

Juni-augusti



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Kl. 05.00-06.25 välj ditt eget pass	Kl. 05.00-06.25 välj ditt eget pass	Kl. 05.00-06.25 välj ditt eget pass	Kl. 05.00-06.25 välj ditt eget pass	Kl. 05.00-06.25 välj ditt eget pass	Kl. 05.00- 08.55 Välj ditt eget pass	Kl. 05.00- 08.55 Välj ditt eget pass
Kl. 06.30-07.30 Bodypump 60	Kl. 06.30-07.00 Grit Strenght 30	Kl. 06.30-07.15 Core 45	Kl. 06.30-07.30 Bodybalance 60	Kl. 06.30-07.30 Bodycombat 60	Kl. 09.00-10.00 Bodypump 60	Kl. 09.00-10.00 Bodycombat 60
Kl. 07.35-08.00 Pilates 25	Kl. 07.05-07.50 Core 45	Kl. 07.20-08.20 Bodycombat 60	Kl. 07.35-08.00 STARK 25	Kl. 07.35-08.05 Grit Strenght 30	Kl. 10.05-11.05 Bodybalance 60	Kl. 10.05-10.35 Grit Strenght 30
Kl. 08.05-08.30 Harmoni Avspänning	Kl. 07.55-08.55 Bodybalance 60	Kl. 08.25-09.25 Bodypump 60	Kl. 08.05-08.30 Pilates 25	Kl. 08.10-08.35 LRM 25	Kl. 11.10-11.55 Dance 45	Kl. 10.40-11.10 Core 30
Kl. 08.30-10.55 Välj ditt eget pass	09.00-10.00 Bodycombat 60	Kl. 09.30-10.15 Bodyattack 45	Kl. 08.35-09.05 Grit Strenght 30	Kl. 08.40-09.05 Rörlighetsträning 25	Kl. 12.00-12.45 Core 45	Kl. 11.15-11.40 STARK 25
	Kl. 10.05-10.30 STARK	Kl. 10.20-10.45 Dansa Afro 25	Kl. 09.10-10.10 Bodypump 60	Kl. 09.05-13.45 Välj ditt eget pass	Kl. 12.50-13.15 LRM 25	Kl. 11.45-12.10 LRM 25
	Kl. 10.35-11.00 Harmoni Kraft 25	Kl. 10.50-11.15 Dansglädje 25	Kl. 10.15-11.00 Bodybalance 45		Kl. 13.20-13.45 Harmoni Avspänning 25	Kl. 12.15-12.40 Harmoni Avspänning 25
Kl. 11.00-11.45 Bodypump 45	Kl. 11.00-14.00 Välj ditt eget pass	Kl. 11.20-12.05 Bodycombat 45	Kl. 11.05-11.35 Grit Strenght 30			Kl. 12.45-13.10 Dansglädje 25
Kl. 11.50-12.20 Grit Strenght 30		Kl. 12.05- 14.35 Välj ditt eget pass	Kl. 11.40-12.10 Core 30			Kl. 13.15-13.40 Dansa Afro 25
Kl. 12.25-12.50 LRM 25			Kl. 12.15-12.40 LRM 25			
Kl. 12.50-14.10 Välj ditt eget pass			Kl. 12.45-13.10 Dansa Afro 25			
Kl. 14.15-14.45 Bodyattack 30			Kl. 13.15-14.15 Bodybalance 60	Kl. 13.50-14.20 Core 30		
Kl. 14.50-15.20 Core 30	Kl. 14.05-14.50 Core 45		Kl. 14.20-15.20 Bodypump 60	Kl. 14.25-14.55 Grit Strenght 30		
Kl. 15.25-15.50 Dansa Afro 25	Kl. 14.55-15.25 Grit Strenght 30	Kl. 14.40-15.25 Dance 45	Kl. 15.30-15.55 LRM 25	Kl. 15.00-15.25 STARK 25	Kl. 13.50-14.20 Grit Strenght 30	Kl. 13.45-14.45 Bodypump 60
Kl. 15.55-16.20 LRM 25	Kl. 15.30-15.55 Funktionell Styrka 25	Kl. 15.30-15.55 Pilates 25	Kl. 16.00-16.25 Harmoni Kraft	Kl. 15.30-16.15 Bodycombat 45	Kl. 14.25-14.50 Dansa Afro 25	Kl. 14.50-15.15 Pilates 25
Kl. 16.25-17.25 Bodycombat 60	Kl. 16.00-16.25 Rörlighetsträning 25	Kl. 16.00-16.45 Bodybalance 45	Kl. 16.30-16.55 STARK 25	Kl. 16.20-17.20 Bodypump 60	Kl. 14.55-15.55 Bodypump 60	Kl. 15.20-16.20 Bodycombat 60
Kl. 17.30-18.00 Grit Strenght 30	Kl. 16.30-17.30 Bodypump 60	Kl. 16.50-17.20 Grit Strenght 30	Kl. 17.00-17.25 Rörlighetsträning 25	Kl. 17.25-18.10 Core 45	Kl. 16.00-17.00 Bodybalance 60	Kl. 16.25-17.10 Core 45
Kl. 18.05-18.35 Core 30	Kl. 17.35-18.00 LRM 25	Kl. 17.25-17.55 Core 30	Kl. 17.30-18.15 Bodycombat 45	Kl. 18.15-19.00 Bodyattack 45	Kl. 17.05-17.50 Bodyattack 45	Kl. 17.15-18.15 Bodypump 60
Kl. 18.40-19.25 Dance 45	Kl. 18.05-18.30 Dansglädje 25	Kl. 18.00-18.45 Dance 45	Kl. 18.20-19.05 Bodyattack 45	Kl. 19.05-20.05 Bodycombat 60	Kl. 17.55-18.55 Bodycombat 60	Kl. 18.20-19.05 Dance 45
Kl. 19.30-20.30 Bodypump 60	Kl. 18.35-19.00 STARK	Kl. 18.50-19.35 Bodypump 45	Kl. 19.10-19.55 Core 45	Kl. 20.10-20.40 Grit Strenght 30	Kl. 19.00-20.00 Bodybalance 60	
	Kl. 19.05-20.05 Bodybalance 60	Kl. 19.40-20.40 Bodybalance 60	Kl. 20.00-20.45 Dance 45			
	Kl. 20.10-21.10 Bodycombat 60					
Kl. 20.30-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.10-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.40-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.45-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.40-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.00-23.30 Välj ditt eget pass	

Passen startar av sig själv på utsatt tid. Under tider du kan välja pass själv, väljer du själv på skärmen i salen, först till kvarn. Om det inte är några andra deltagare inne på ett pass är det okej för dig att byta pass. Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat. Aktuellt schema finner ni på bokningssidan på www.avancia.ax. Här hittar ni även beskrivning av passen. För liveklasser eller schema för cykelsalen, se separata scheman.