

# SCHEMA FÖR VIRTUELL TRÄNING

23.6 2025- 4.1 2026



| 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.06.30-07.15 Bodybalance 45        | Kl.06.30-07.30 Bodypump 60           | Kl.06.30-07.00 Grit strenght 30       | Kl.06.30-07.00 Core 30               | Kl.06.30-07.15 Bodycombat 45         | Kl.09.00-10.00 Bodypump 60           | Kl.09.00-10.00 Bodycombat 60          |
| Kl.07.20-07.50 Grit Strenght 30      | Kl. 07.40-08.10 Bodyattack 30        | Kl.07.10- 07.35 LRM 25 (LårRumpaMage) | Kl. 07.05-07.30 STARK 25             | Kl.07.20-07.50 Core 30               | Kl.10.10-11.10 Bodybalance 60        | Kl.10.10-10.40 Grit Strenght 30       |
| Kl.07.55-08.25 Core 30               | Kl.08.15-09.00 Bodybalance 45        | Kl.07.40-08.05 Harmoni Avspänning 25  | Kl. 07.40-08.25 Bodypump 45          | 07.55-08.25 Grit Strenght 30         | Kl.11.15-12:00 Dance 45              | Kl.10.45-11.15 Core 30                |
| Kl. 08.30-09.00 STARK 25             |                                      | Kl.08.15-09.00 Bodycombat 45          | Kl.08.35-09.00 LRM 25 (LårRumpaMage) | Kl.08.30-08.55 Harmoni Avspänning 25 | Kl.12.15-13:00 Core 45               | Kl. 11.20-11.45 STARK 25              |
| Kl.09.00-10.55 Välj ditt eget pass   | Kl.09.00-10.55 Välj ditt eget pass   | Kl.09.00-10.55 Välj ditt eget pass    | Kl.09.00-10.55 Välj ditt eget pass   | Kl.09.00-10.55 Välj ditt eget pass   | Kl.13.05-13.30 Dansa Zamba 25        | Kl. 11.50-12.15 LRM 25 (LårRumpaMage) |
| Kl. 11.00- 11.45 Dance 45            | Kl.11.00-11.30 Grit Strenght 30      | Kl.11.00-11.25 STARK 25               | Kl.11.00-11.45 Bodypump 45           | Kl. 11.00-11.25 Pilates 25           | Kl.13.35-14.00 Dansglädje 25         | Kl.12.20-12.50 Grit Strenght 30       |
|                                      | Kl.11.35-12.00 LRM 25 (LårRumpaMage) | Kl.11.30-12.00 Core 30                |                                      | Kl.11.30-11.55 Dansglädje 25         | Kl.14.05-14.30 Pilates 25            | Kl.12.55-13.25 Bodyattack 30          |
| Kl.11.45-15.10 Välj ditt eget pass   | Kl.12.00-14.55 Välj ditt eget pass   | Kl.12.00-14.55 Välj ditt eget pass    | Kl.11.45-14.55 Välj ditt eget pass   | Kl.12.00-14.25 Välj ditt eget pass   | Kl. 14.40-15.10 Grit Strenght 30     | Kl.13.30-14.15 Dance 45               |
| Kl.15.15-16.00 Dance 45              | Kl.15.00-15.45 Core 45               | Kl.15.00-16.00 Bodybalance 60         | Kl.15.00-15.45 Bodycombat 45         | Kl.14.30-15.00 Grit Strenght 30      | Kl.15.15-15.45 Core 30               | Kl.14.20-15.20 Bodycombat 60          |
| Kl. 16.15-17.15 Bodypump 60          | Kl.15.50-16.15 Pilates 25            | Kl.16.10-16.55 Bodyattack 45          | Kl.15.50-16.15 STARK 25              | Kl.15.10-16.10 Bodycombat 60         | Kl.15.50-16.50 Bodybalance 60        | Kl.15.30-16.30 Bodypump 60            |
| Kl. 17.30-17.55 Pilates 25           | Kl.16.20-16.45 Dansa Zamba 25        | Kl.17.00-17.25 Grit Strenght 30       | Kl.16.25-16.55 Grit Strenght 30      | Kl.16.15-17.15 Bodypump 60           | Kl.17.00-18.00 Bodypump 60           | Kl.16.40-17.05 Pilates 25             |
| Kl.18.00-18.25 Harmoni Avspänning 25 | Kl.16.50-17.15 Harmoni Avspänning 25 | Kl.17.35-18.00 LRM 25                 | Kl.17.00-17.30 Core 30               | Kl. 17.20-17.50 Core 30              | Kl.18.15-19.00 Bodyattack 45         | Kl.17.10-17.35 Harmoni Avspänning 25  |
| Kl. 18.30-19.00 Grit Strenght 30     | Kl. 17.20-18.20 Bodybalance 60       | Kl.18.05-19.05 Bodycombat 60          | Kl.17.35-18.00 STARK 25              | Kl.18.00-18.45 Bodyattack 45         |                                      | Kl.17.45-18.30 Bodybalance 45         |
| Kl. 19.10-19.55 Bodycombat 45        | Kl.18.30-19.30 Bodypump 60           | Kl. 19.15-20.00 Dance 45              | Kl.18.05-18.30 Pilates 25            |                                      |                                      | Kl.18.45-19.30 Bodypump 45            |
| Kl.20.00-20.30 Bodyattack 30         | Kl.19.35-20.00 STARK 25              | Kl.20.15-21.15 Bodybalance 60         | Kl.18.40-19.25 Dance 45              |                                      |                                      |                                       |
| Kl.20.45-21.30 Core 45               | Kl. 20.15-21.15 Bodycombat 60        |                                       | Kl.19.30-20.30 Bodypump 60           |                                      |                                      |                                       |
| Kl. 21.30-23.30 Välj ditt eget pass  | Kl.21.15-23.30 Välj ditt eget        | Kl. 21.15-23.30 Välj ditt eget pass   | Kl. 20.30-23.30 Välj ditt eget pass  | Kl. 18.45-23.30 Välj ditt eget pass  | Kl.19.00-23.30 Välj ditt eget pass   |                                       |

Orange bakgrund= lugna pass

Blå bakgrund= Styrkepass

Lila pass= Högintensiva intervallpass

Gula pass= koreograferade pass med fokus glädje

På svenska, lättare att anpassa till din nivå

Les Mills, mer krävande

Corepass

Fokus Kampsport

Fokus puls

Fokus Styrka med vikter

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. De pass som står skrivna i rött är under nyckelgymstider. Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat. Aktuellt schema finner ni på bokningssidan på [www.avancia.ax](http://www.avancia.ax). Här hittar ni även beskrivning av passen. För liveklasser eller schema för cykelsalen, se separata scheman.