

SCHEMA FÖR VIRTUELL TRÄNING

23.6 2025- 4.1 2026



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass	Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass	Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass	Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass	Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass	Kl. 05.00- 09.00 Välj ditt eget pass	Kl. 05.00- 09.00 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.09.00-11.00 Välj ditt eget pass	Kl.09.00-11.00 Välj ditt eget pass	Kl.09.00-11.00 Välj ditt eget pass	Kl.09.00-11.00 Välj ditt eget pass	Kl.09.00-11.00 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.11.45-15.15 Välj ditt eget pass	Kl.12.00-15.00 Välj ditt eget pass	Kl.12.00-15.00 Välj ditt eget pass	Kl.11.45-15.00 Välj ditt eget pass	Kl.12.00-14.30 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.17.30-18.00 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 pass	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	

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. Här hittar ni även beskrivning av passen. För liveklasser eller schema för cykelsalen, se separata scheman.