

# Virtuellt Gruppträningsschema våren 2020



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Kl.05.00-06.15 Välj ditt eget pass *	Kl.05.00-06.15 Välj ditt eget pass *	Kl.05.00-06.15 Välj ditt eget pass *	Kl.05.00-06.15 Välj ditt eget pass *	Kl.05.00-06.00 Välj ditt eget pass *	Kl.05.00-06.55 Välj ditt eget pass *	Kl.05.00-06.55 Välj ditt eget pass *
Kl.06.20 Bodycombat 30	Kl.06.20 Bodypump 30 Kl.07.00 Cworx 30	Kl.06.20 Grit Strength 30 Kl.07.15 Bodybalance 60	Kl.06.20 Cworx 30 Kl.07.00 Bodycombat 30	Kl.06.05 Grit Strength 30 Kl.06.45 Bodycombat 30	Kl.07.00 Grit Strength 30	Kl.07.00 Barre 30 Kl.07.35 Cworx 30
Kl.07.00 Bodypump 30	Kl.07.35 Barre 30 Kl.08.15 Grit Strength 30	Kl.08.30 Cworx 30 Kl.09.05 Bodypump 30	Kl.07.35 Barre 30 Kl.08.15 Bodypump 30	Kl.07.15 Cworx 30 Kl.08.00 Bodypump 45	Kl.07.35 Bodybalance 30	Kl.08.10 Grit Strength 30 Kl.08.45 Bodybalance 30
Kl.07.45 Cworx 30	Kl.09.00 Bodybalance 30	Kl.09.45 Barre 30	Kl.09.00 Cworx 30	Kl.08.55 Cworx 15 Ab Blast Kl.09.15 Barre 30	Kl.08.10 Barre 30	Kl.09.30 Bodypump 60 Kl.11.15 Sh´Bam 30
Kl.08.20 Barre 30	Kl.09.45 Bodypump 60	Kl.10.20 Bodycombat 30	Kl.09.45 Bodybalance 60	Kl.10.00 Bodycombat 30	Kl.08.45 Cworx 30	Kl.11.50 Cworx 30
Kl.09.00 Bodycombat 60	Kl.11.00 Grit Strength 30	Kl.11.00 Bodypump 45	Kl.11.00 Bodycombat 30	Kl.10.35 Cworx 15 Ab Blast	Kl.09.20 Bodypump 30	Kl.12.30 Bodycombat 60
Kl.10.15 Grit Strength 30	Kl.11.35 Bodybalance 20 Avslappning	Kl.11.50 Cworx 15 Ab Blast	Kl.11.35 Grit Strength 30	Kl.10.55 Bodybalance 30	Kl.10.15 Bodycombat 30	Kl.13.45 Bodypump 30
Kl.12.15 Cworx 30	Kl.12.15 Bodycombat 30	Kl. 12.10 Bodybalance 20 Avslappning	Kl.12.05-15.15 Välj ditt eget pass *	Kl.12.05 Sh´Bam 30	Kl.11.00 Barre 30	Kl.14.20 Bodybalance 20 Avslappning
Kl.13.00 Bodypump 45	Kl.12.45-15.15 Välj ditt eget pass *	Kl.12.30-15.15 Välj ditt eget pass *	Kl.15.20 Barre 30	Kl.12.35-15.10 Välj ditt eget pass *	Kl.11.45 Grit Strength 30	Kl. 14.45 Barre 30
Kl.13.45-15.10 Välj ditt eget pass *	Kl.15.20 Bodypump 30	Kl.15.20 Barre 30	Kl.15.55 Bodypump 30	Kl.15.15 Bodycombat 60	Kl.12.30 Cworx 30	Kl.15.20 Bodycombat 30
Kl.15.15 Bodybalance 30	Kl.15.55 Bodycombat 30	Kl.15.55 Bodybalance 30	Kl.16.35 Bodycombat 30	Kl.16.20 Cworx 30	Kl.13.10 Bodypump 60	Kl.16.00 Grit Strength 30
Kl.16.00 Grit Strength 30	Kl.16.30 Barre 30	Kl.16.30 Cworx 30	Kl.17.10 Bodybalance 20 Avslappning	Kl.17.00 Bodybalance 60	Kl.14.15 Sh´Bam 45	Kl.16.35 Cworx 30
Kl.17.20 Barre 30	Kl.17.05 Grit Strength 30	Kl.17.15 Bodycombat 45		Kl.18.15 Grit Strength 30	Kl.15.15 Bodycombat 60	Kl.17.10 Bodypump 45
Kl.19.25 Bodypump 20 överkropp	Kl.17.45 Sh´Bam 45	Kl.19.30 Grit Strenght 30		Kl.19.00 Bodypump 45	Kl.16.30 Grit Strength 30	Kl.18.05 Bodybalance 30
Kl.19.50 Bodybalance 60	Kl.19.45 Bodycombat 60	Kl.20.05 Bodybalance 30	Kl.20.15 Sh´Bam 45	Kl.19.50 Bodybalance 30	Kl.17.30 Bodybalance 60	Kl.18.40 Grit Strength 30
Kl.21.35-23.30 Välj ditt eget pass *	Kl.21.35-23.30 Välj ditt eget pass *	Kl.21.35-23.30 Välj ditt eget pass *	Kl.21.35-23.30 Välj ditt eget pass *	Kl.21.35-23.30 Välj ditt eget pass *	Kl.18.45 Bodypump 45	Kl.19.15 Barre 30

\* Välj ditt eget pass = Du väljer själv på Ipaden utanför salen vilket sorts pass och längd du vill köra. Observera att om det är någon som kör ett pass när du kommer så får du vänta tills det passet är slut.

OBS, de pass som är markerat med **röd färg** är för nyckelgymnskunder. Se skötsel- & ordningsregler på hemsidan! Var uppmärksam och kolla schemat via bokningssidan då passen kan ändras vid specialbokningar m. m.