

Virtuellt gruppträningschema för A-salen hösten 2022

29.8.2022- 1.1.2023



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Kl. 6.00- 6.25 Harmoni Rytm/Flöde 25	Kl. 6.00- 6.25 Pilates 25	Kl. 6.55- 7.20 Harmoni Avspänning/ Rörlighetsträning 25		Kl. 6.00- 6.25 Funktionell Step/Step Glädje 25	Kl. 7.55-8.20 Stark/Styrka/Skivstång 25	Kl. 7.50-8.15 Pilates 25
Kl. 6.30- 6.55 Pulsträning 25		Kl. 8.10- 8.35 Senior Pigg & Stark 25		Kl. 8.10- 8.35 Senior Kvickhet & Balans 25		
Kl. 7.00-7.25 Mage Rygg/ Bål & Balans 25		Kl. 8.40- 9.05 Senior Kvickhet & Balans 25		Kl. 8.40- 9.05 Senior Pigg & Stark 25		
Kl. 8.10- 8.35 Senior Kvickhet & Balans 25				Kl.10.30- 10.55 Boxmix 25		Kl. 10.05- 10.30 Mage Rygg/Bål & Balans 25
Kl. 8.40- 9.05 Senior Pigg & Stark 25						Kl. 10.35- 11.00 Boxmix 25
			11.00- 11.25 Pulsträning 25		Kl.12.00- 12.25 Funktionell Träning 25	
			11.30- 11.55 Multiträning 25		Kl. 12.30- 12.55 Pilates 25	
				Kl. 12.10- 12.35 Mage Rygg/ Bål & Balans 25	Kl.13.40- 14.05 Pulsjympa 25	
				Kl. 12.45-13.10 Stark/Styrka/Ski vstång 25		
				Kl. 13.20- 13.45 Multiträning 25		Kl. 14.00- 14.25 Harmoni Rytm/Flöde 25
				Kl. 13.55-14.20 Pulsträning 25		Kl. 14.30- 14.55 Pulsträning 25
				Kl. 14.30-14.55 Dansa Zafro/Afro/Zamba 25	Kl. 15.40-16.05 Stark/Styrka/Skivstång 25	
Kl. 15.35- 16.00 Funktionell Träning 25	Kl.17.15-17.40 Multiträning 25	Kl. 16.10- 16.35 Pulsträning 25	Kl. 15.00- 15.25 Pulsjympa 25	Kl. 18.10- 18.35 Dansa Zafro/Afro/Zamba 25	Kl. 16.10- 16.35 Harmoni Avspänning/Rörlighetsträning 25	
Kl. 16.05- 16.30 Dansa Zafro/Afro/Zamba 25	Kl.18.55- 19.20 Boxmix 25	Kl. 20.50- 21.15 Stark/Styrka/Ski vstång 25	Kl. 16.10 16.35 Pilates 25	kl. 18.40- 19.05 Funktionell träning 25		Kl. 17.05-17.30 Funktionell Step/ Step Glädje 25
Kl. 16.35- 17.00 Funktionell step/ Step Glädje 25	Kl. 19.25-19.50 Harmoni Avspänning/Rörlighetsträning 25	Kl. 21.25- 21.50 Mage Rygg/Bål och Balans 25	Kl. 19.00-19.25 Stark/Styrka/Skivstång 25			
		Kl. 22.00-22.25 Pilates 25	Kl. 19.30- 19.55 Mage Rygg/ Bål & Balans 25			
		Kl. 22.30-22.55 Harmoni Rytm/Flöde 25				
		Kl. 23.00-23.25 Box Mix 25			Kl. 23.05-23.30 Harmoni Avspänning/Rörlighetsträning 25	

Passen startar av sig själv på utsatt tid. De pass som står skrivna i rött är under nyckelgymstider. Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat. Aktuellt schema hittar du på bokningssidan på www.avancia.ax.