

Virtuellt gruppträningschema för A-salen hösten 2022

29.8.2022- 1.1.2023



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Kl. 5.00- 5.45 Bodypump 45	Kl. 5.00- 5.45 Bodybalance 45	Kl. 5.00- 5.45 Bodycombat 45	Kl. 5.00- 5.45 Sh`bam 45	Kl. 5.00-5.45 Core 45	Kl. 5.00-6.00 Bodypump 60	Kl. 5.00- 5.45 Sh`bam 45
Kl. 7.30- 8.00 Grit Strenght 30	Kl. 6.30- 7.00 Grit Strenght 30	Kl.6.00- 6.45 Bodypump 45	Kl. 6.00- 6.30 Core 30	Kl. 06.30- 7.15 Bodycombat 45	Kl. 6.10- 7.10 Bodybalance 60	Kl. 6.00- 6.30 Barre 30
Kl. 9.15- 9.45 Core 30	Kl. 7.10- 7.55 Bodybalance 45	Kl. 7.25- 7.55 Core 30	Kl. 6.40- 7.40 Bodybalance 60	Kl. 7.15- 7.45 Core 30	Kl. 7.15- 7.45 Grit Strenght 30	Kl. 6.40- 7.40 Bodycombat 60
Kl.9.50- 10.50 Bodycombat 60	Kl.8.00-8.30 Core 30	Kl. 9.15-10.00 Bodybalance 45	Kl. 7.45- 8.45 Bodypump 60	Kl. 9.15-9.45 Barre 30	Kl. 8.30- 9.30 Bodyattack 60	Kl. 8.30- 9.00 Grit Strenght 30
	Kl. 8.40- 9.25 Bodypump 45	Kl. 10.10- 10.55 Sh`bam 45	Kl. 9.00-9.45 Bodyattack 45	Kl.9.50- 10.20 Grit Strenght 30	Kl.9.35- 10.05 Core 30	Kl.9.10- 9.55 Bodypump 45
	Kl. 9.40- 10.10 Grit Strenght 30		Kl. 10.00- 10.45 Bodycombat 45			
	Kl. 10.20-10.50 Barre 30				Kl. 10.15- 11.00 Sh`bam 45	Kl. 11.05- 11.50 Core 45
Kl. 11.00- 11.45 Bodypump 45	Kl. 11.00- 11.45 Bodycombat 45	Kl. 11.00- 11.30 Grit Strenght 30		Kl. 11.00- 11.30 Core 30	Kl. 11.05- 11.50 Bodycombat 45	Kl. 12.00-13.00 Bodycombat 60
		Kl. 11.35- 12.05 Barre 30		Kl. 11.35- 12.05 Bodyattack 30	Kl.13.00-13.30 Grit Strenght 30	Kl. 13.10- 13.55 Sh`bam 45
Kl. 12.00- 12.45 Sh`bam 45	Kl. 12.00- 12.45 Core 45	Kl. 12.15-13.00 Bodybalance 45	Kl. 12.10-12.55 Bodypump 45		Kl.14.10- 14.55 Bodypump 60	Kl. 15.00-15.45 Bodybalance 45
Kl.13.00- 14.00 Bodypump 60	Kl. 13.00- 13.30 Barre 30	Kl. 13.15- 14.00 Sh`bam 45	Kl. 13.10- 14.10 Bodycombat 60		Kl.15.05-15.35 Barre 30	Kl. 15.50-16.20 Grit Strenght 30
Kl. 14.15- 14.45 Grit Strenght 30	Kl. 13.45- 14.45 Bodypump 60	Kl. 14.15- 14.45 Core 30	Kl. 14.20- 14.50 Grit Strenght 30		Kl. 16.40- 17.40 Bodybalance 60	Kl. 16.30-17.00 Barre 30
					Kl. 17.45- 18.15 Core 30	Kl. 17.35- 18.20 Bodypump 45
Kl.15.00- 15.30 Barre 30	Kl. 15.00- 15.30 Grit Strenght 30	Kl. 15.00- 16.00 Bodycombat 60	Kl. 15.35- 16.05 Core 30	Kl. 15.00- 16.00 Bodycombat 60	Kl. 18.20- 18.50 Grit Strenght 30	Kl. 18.30- 19.30 Bodycombat 60
17.05- 17.50 Bodycombat 45	Kl. 15.40- 16.25 Sh`bam 45	Kl. 16.45- 17.15 Grit Strenght 30	Kl. 16.45- 17.30 Bodypump 45	Kl. 16.10- 16.40 Grit Strenght 30	Kl. 19.00- 19.45 Sh`bam 45	
Kl. 18.40- 19.10 Core 30	Kl. 16.35-17.05 Bodyattack 30	Kl. 17.25- 18.20 Sh`bam 45	20.00- 21.00 Bodycombat 60	Kl. 16.45- 17.15 Core 30	Kl. 19.50-20.50 Bodypump 60	
Kl. 19.15- 20.00 Bodypump 45	Kl. 17.45-18.45 Bodypump 60	Kl.18.30- 19.15 Bodycombat 45		Kl.17.20- 18.05 Sh`bam 45	Kl. 21.00-21.30 Bodyattack 30	
	Kl. 20.00-20.30 Grit Strenght 30	Kl. 19.20-19.50 Core 30		Kl. 19.10- 19.40 Grit Strenght 30	Kl. 21.40-22.10 Bodycombat 30	
	Kl.20.40-21.10 Barre 30	Kl. 20.00- 20.45 Bodybalance 45		Kl. 20.00-21.00 Bodypump 60	Kl. 22.15-23.00 Core 45	
Kl. 21.50-22.20 Bodybalance 30	Kl. 21.30-22.15 Core 45		Kl. 21.30- 22.00 Grit Strenght 30	Kl.21.15- 22.15 Bodybalance 60		
Kl. 22.30-23.30 Bodypump 60	Kl.22.30- 23.30 Bodycombat 60		Kl. 22.15-23.15 Bodypump 60	Kl. 22.20- 22.50 Core 30		
				Kl. 23.00-23.30 Barre 30		

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.