

Virtuellt gruppträningschema för A-salen sommaren 2022

30.5.2022- 28.8.2022



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Kl. 5.00- 6.25 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.25 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.25 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.25 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.25 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 8.25 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 8.25 Välj ditt eget pass
Kl. 6.30- 7.15 Bodycombat 45	Kl. 6.30- 7.15 Core 45	Kl. 6.30- 7.15 Bodypump 45	Kl. 6.30- 7.15 Bodybalance 45	Kl. 06.30- 7.15 Bodycombat 45	Kl. 8.30- 9.30 Bodybalance 60	Kl.8.30- 9.00 Grit Strenght 30
Kl. 7.20- 7.50 Grit Strenght 30	Kl. 7.20- 7.50 Grit Strenght 30	Kl. 7.20- 7.50 Core 30	Kl. 7.20- 7.50 Barre 30	Kl. 7.20- 7.50 Core 30	Kl.9.40- 10.25 Core 45	Kl. 9.10- 10.10 Bodycombat 60
Kl. 8.00- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 8.00- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 8.00- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 8.00- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 8.00- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 10.30- 11.15 Sh 'bam 45	Kl. 10.15- 11.00 Bodypump 45
Kl. 11.00- 11.45 Bodypump 45	Kl. 11.00- 11.45 Sh 'bam 45	Kl. 11.00- 11.30 Grit Strenght 30	Kl. 11.00- 11.30 Core 30	Kl. 11.00- 11.45 Bodycombat 45	Kl. 11.20-12.10 Bodycombat 45	Kl. 11.10- 11.40 Core 30
		Kl. 11.35- 12.05 Barre 30	Kl. 11.35- 12.05 Bodybalance 30		Kl.12.15-13.15 Bodypump 60	Kl. 11.45- 12.30 Bodyattack 45
Kl. 11.50- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 11.50- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 12.10- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 12.10- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 11.50- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 13.30- 14.00 Barre 30	Kl. 12.40- 13.25 Sh 'bam 45
Kl. 15.00- 16.00 Bodypump 60	Kl. 15.00- 15.30 Grit Strenght 30	Kl. 15.00- 15.30 Barre 30	Kl. 15.00- 15.30 Core 30	Kl. 15.00- 16.00 Bodycombat 60	Kl.14.10- 14.40 Grit Strenght 30	Kl. 13.35-14.35 Bodycombat 60
Kl. 16.10- 16.55 Sh 'bam 45	Kl. 15.40- 16.25 Bodycombat 45	Kl. 15.40- 16.40 Bodybalance 60	Kl. 15.40- 16.25 Sh 'bam 45	Kl. 16.10- 16.55 Bodypump 45	Kl.14.50- 15.50 Bodyattack 60	Kl. 14.40- 15.40 Bodybalance 60
Kl. 17.00- 17.45 Core 45	Kl. 17.25- 17.55 Core 30	Kl. 16.45- 17.15 Grit Strenght 30	Kl. 16.30- 17.15 Bodypump 45	Kl. 17.05- 17.20 Core 15	Kl.16.00- 17.00 Bodycombat 60	Kl. 15.50- 16.20 Barre 30
Kl. 18.40- 19.10 Barre 30	Kl. 18.05- 19.05 Bodypump 60	Kl. 17.25- 18.25 Bodycombat 60	Kl. 17.30- 18.00 Grit Strenght 30	Kl.18.45- 19.30 Sh 'bam 45	Kl. 17.10- 17.40 Core 30	Kl. 16.30- 17.15 Core 45
Kl. 19.15- 19.45 Grit Strenght 30	Kl.19.15- 20.15 Bodybalance 60	Kl.18.30- 19.15 Sh 'bam 45	Kl. 18.10- 18.40 Bodycombat 30	Kl. 19.45- 20.45 Bodycombat 60	Kl. 17.45- 18.15 Sh 'bam 30	Kl. 17.35- 18.20 Bodypump 45
Kl. 19.55- 20.55 Bodycombat 60	Kl.20.20- 20.50 Barre 30	Kl. 19.20- 20.05 Bodycombat 45	Kl. 18.45-19.15 Bodyattack 30		Kl. 18.20- 18.50 Grit Strenght 30	Kl. 18.30- 19.30 Bodycombat 60
		Kl. 20.10- 20.40 Core 30	Kl. 19.30- 20.30 Bodypump 60			
Kl. 21.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.00- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.00- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 19.00- 23.30 Välj ditt eget pass	

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.

