

Virtuellt gruppträningschema för A-salen våren 2022

3.1.2022- 29.5.2022



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Kl. 5.00- 6.25 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.10 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 5.55 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 5.55 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.20 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 8.15 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 8.15 Välj ditt eget pass
Kl. 6.30- 7.30 Bodybalance 60	Kl. 6.15- 6.45 Grit Strenght	Kl. 6.00-6.45 Bodycombat 45	Kl. 6.00- 6.45 Bodypump 45	Kl. 06.25- 7.10 Bodycombat 45	Kl. 8.15- 9.15 Bodycombat 60	Kl. 8.15- 9.00 Sh`bam 45
Kl. 7.40- 8.40 Bodycombat 60	Kl. 6.55-7.25 Bodybalance 30	Kl. 6.55- 7.25 Core 30	Kl. 6.55- 7.25 Bodybalance 30	Kl. 7.15- 7.45 Core 30	Kl.9.20- 9.50 Core 30	Kl.9.05- 9.35 Barre 30
Kl. 8.50- 9.20 Core 30	Kl. 7.35- 8.20 Sh`bam 45	Kl. 7.35- 8.35 Bodypump 60	Kl. 7.35- 8.35 Bodycombat 60	Kl. 7.55- 8.55 Bodypump 60	Kl. 9.55- 10.15 Bodypump 20	Kl.9.40- 10.10 Bodycombat 30
Kl. 9.30- 10.15 Sh`bam 45	Kl. 8.30- 9.00 Bodypump 30	Kl. 8.45- 9.15 Bodybalance 30	Kl. 8.40- 9.00 Bodypump 20	Kl. 9.05- 9.35 Grit Strenght 30	Kl. 10.20- 11.05 Bodybalance 45	Kl.10.15-10.45 Bodybalance 30
Kl.10.25-10.55 Barre 30	Kl. 9.05- 9.35 Core 30	Kl. 9.25- 10.25 Bodycombat 60	Kl. 9.05- 9.35 Barre 30	Kl. 9.45- 10.15 Barre 30	Kl. 11.10- 11.55 Sh`bam 45	Kl. 10.50- 11. 20 Core 30
Kl. 11.00-11.30 Bodypump 30	Kl. 9.45- 10.30 Bodycombat 45	Kl. 10.35- 11.20 Sh`bam 45	Kl. 9.40- 10.10 Core 30	Kl. 10.20- 11.20 Bodycombat 60	Kl.12.00- 13.00 Bodycombat 60	Kl. 11.30- 12.00 Bodypump 30
	Kl. 10.40-11.25 Bodybalance 45		Kl.10.15- 10.45 Grit Strenght 30		Kl. 13.05- 13.50 Core 45	Kl. 12.10- 12.55 Sh`bam 45
			Kl. 10.55- 11.25 Sh`bam 30		Kl. 14.00- 15.00 Bodypump 60	Kl.13.00-13.30 Barre 30
Kl. 11.35- 14.45 Välj ditt eget pass	Kl. 11.30- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 11.30- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 11.30- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 11.30- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl.15.10-15.55 Sh`bam 45	Kl.13.35- 14.35 Bodycombat 60
Kl. 14.50- 15.50 Bodybalance 60	Kl. 15.00- 15.45 Bodypump 45	Kl. 15.00- 15.45 Core 45	Kl. 15.00- 16.00 Bodypump 60	Kl.15.00- 16.00 Bodycombat 60	Kl.16.00- 16.30 Grit Strenght 30	Kl. 14.40- 15.40 Bodybalance 60
Kl. 16.00-16.30 Barre 30	Kl. 15.50- 16.20 Core 30	Kl. 15.55- 16.25 Grit Strenght 30	Kl. 16.10- 16.55 Sh`bam 45	Kl. 16.10- 16.40 Barre 30	Kl. 16.40- 17.10 Barre 30	Kl.15.45- 16.30 Core 45
Kl. 16.40- 17.10 Bodycombat 30	Kl. 17.10- 17.55 Bodycombat 45	Kl.17.40- 17.55 Core 15	Kl. 18.00- 18.30 Grit Strenght	Kl. 16.50- 17.50 Bodybalance 60	Kl. 17.15- 17.45 Core 30	Kl.16.35- 17.05 Grit Strenght 30
Kl. 17.20- 17.40 Bodybalance 20	Kl. 18.00- 18.30 Grit Strenght 30	Kl. 18.00- 18.45 Bodypump 45	Kl. 18.35- 19.05 Core 30	Kl. 18.00- 18.45 Bodypump 45	Kl.17.55- 18.40 Bodycombat 45	Kl.17.10- 17.30 Bodybalance 20
Kl. 18.25- 18.45 Bodybalance 20	Kl. 18.40- 19.25 Sh`bam 45	Kl. 18.55- 19.40 Sh`bam 45	Kl. 19.10- 19.40 Bodybalance 30	Kl. 18.55- 19.40 Core 45	Kl.18.45- 19.45 Bodybalance 60	Kl.17.35- 18.20 Bodypump 45
Kl. 18.55- 19.40 Bodypump 45	Kl. 19.35- 20.05 Barre 30	Kl. 19.45- 20.45 Bodybalance 60	Kl.19.45- 20.45 Bodypump 60	Kl. 19.45- 20.45 Bodycombat 60		Kl.18.30- 19.30 Bodycombat 60
Kl. 19.45-20.45 Bodycombat 60	Kl. 20.15- 20.45 Core 30					
Kl. 21.15- 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. 21.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 19.50- 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.

