

Virtuellt gruppträningschema för cykelsalen

Start tisdag 2.1



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- 9.15 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 9.15 Välj ditt eget pass
Kl. 6.30-7.00 Sprint 30	Kl. 6.30- 7.15 The Trip 45	Kl. 6.30-7.00 RPM 30	Kl. 6.30- 7.15 The Trip 45	Kl.06.45-07.15 CYKLING LIVE	Kl. 9.15-10.00 The Trip 45	Kl. 9.20- 10.05 The Trip 45
Kl. 7.05- 7.35 RPM 30	Kl. 7.20-7.50 RPM 30	Kl. 7.10-7.40 Sprint 30	Kl. 7.20-7.50 RPM 30	Kl. 7.25- 8.10 The Trip 45	Kl. 10.05-10.55 RPM 50	Kl. 10.15-11.00 The Trip 45
Kl. 7.45-8.30 The Trip 45	Kl.8.00-8.50 RPM 50	Kl. 7.45-8.30 The Trip 45		Kl. 8.15- 9.05 RPM 50	Kl.11.00-11.45 The Trip 45	Kl.11.10-12.00 RPM 50
					Kl.11.50-12.20 RPM 30	
Kl. 8.30- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 9.00- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 8.30- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 8.00- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 9.15- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 12.30-14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 12.00-14.55 Välj ditt eget pass
Kl. 11.00- 11.45 The Trip 45	Kl. 11.00- 11.30 Sprint 30	Kl. 11.00-11.30 RPM 30	Kl. 11.00- 11.45 The Trip 45	Kl. 11.00-11.50 RPM 50	Kl.15.00-15.30 RPM 30	Kl.15.00-15.30 RPM 30
	Kl.11.35-12.05 RPM 30	Kl. 11.35- 12.05 Sprint 30			Kl. 15.35-16.05 Sprint 30	Kl.15.40-16.25 The Trip 45
Kl. 12.00- 16.15 Välj ditt eget pass	Kl. 12.15- 16.45 Välj ditt eget pass	Kl. 12.15- 15.45 Välj ditt eget pass	Kl. 12.00- 15.45 Välj ditt eget pass	Kl. 12.00- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 16.10-16.55 The Trip 45	Kl.16.30-17.00 Sprint 30
	Kl.16.45-17.15 RPM 30	Kl.15.55-16.25 RPM 30	Kl. 15.50-16.20 Sprint 30	Kl. 15.00- 15.45 The Trip 45	Kl. 17.00- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 17.00- 19.30 Välj ditt eget pass
Kl.16.30-17.15 THE TRIP LIVE	Kl.17.20-17.50 Sprint 30	Kl.16.30-17.00 Sprint 30	Kl. 16.30-17.15 The Trip 45	Kl. 15.50-16.20 RPM 30		
Kl. 17.45-18.15 RPM 30	Kl.18.15-19.00 THE TRIP LIVE	Kl. 17.40-18.10 CYKLING LIVE	Kl.17.20-17.50 Sprint 30	Kl. 16.25- 16.55 Sprint 30		
Kl.18.20-18.50 RPM 30	Kl.19.15-19.45 RPM 30	Kl. 18.20-19.10 RPM 50	Kl.18.15-19.15 CYKLING LIVE	Kl.17.00-17.30 RPM 30		
Kl.19.00-19.50 RPM 50	Kl.19.50-20.20 Sprint 30	Kl.19.20-20.05 The Trip 45	Kl.19.25-19.55 RPM 30	Kl.17.40-18.25 The Trip 45		
Kl.20.00-20.30 Sprint 30			Kl.20.00-20.45 The Trip 45	Kl.18.30-19.20 RPM 50		
Kl. 20.30- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.30- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.45- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 19.30- 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.

