

VIRTUELLT GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR SAL-A

Start måndag 4.9



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Kl.05.00-06.25 välj ditt eget pass	Kl.05.00-06.25 välj ditt eget pass	Kl.05.00-06.25 välj ditt eget pass	Kl.05.00-06.25 välj ditt eget pass	Kl.05.00-06.25 välj ditt eget pass	Kl. 05.00- 08.55 Välj ditt eget pass	Kl. 05.00- 08.55 Välj ditt eget pass
Kl.06.30-07.00 Core 30	Kl.06.30-07.15 Bodybalance 45	Kl.06.30-07.00 Grit Strenght 30	Kl.06.30-07.15 Bodypump 45	Kl.06.30-07.15 Bodycombat 45	Kl.09.00-10.00 Bodycombat 60	Kl.09.00-10.00 Bodypump 60
Kl.07.05-07.50 Sh'bam 45	07.20-07.45 Styrka 25	Kl. 07.10-07.40 Bodyattack 30	Kl. 07.20-07.50 Barre 30	Kl.07.15-07.45 Core 30	Kl.10.15-11.15 Bodybalance 60	Kl.10.15-11.00 Core 45
				kl. 07.50-08.35 Bodybalance 45	Kl.11.20-12.05 Sh'bam 45	Kl. 11.05-11.35 Bodyattack 30
						Kl.11.40-12.10 Bodycombat 30
Kl.08.00-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.07.50-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.07.45-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.08.00-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.08.40-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.12.10-14.55 Välj ditt eget pass	Kl.12.15-14.55 Välj ditt eget pass
11.00-11.45 Bodycombat 45	Kl.11.00-11.30 Grit strenght 30	Kl.11.00-11.45 Bodypump 45	Kl.11.00-11.25 Stark 25	Kl.11.00-11.45 Core 45	Kl.15.00-15.30 Grit strenght 30	Kl.15.00-15.30 Barre 30
	Kl.11.35-12.05 Core 30		Kl.11.30-11.55 Rörlighetsträning 25		Kl. 15.35-16.05 Core 30	Kl.15.35-16.00 Styrka 25
Kl.12.00-16.00 Välj ditt eget pass	Kl.12.15-16.15 Välj ditt eget pass	Kl.12.00-16.25 Välj ditt eget pass	Kl.12.00-16.25 Välj ditt eget pass	Kl.12.00-14.55 Välj ditt eget pass	Kl.16.10-16.55 Bodypump 45	Kl.16.10- 16.35 Boxmix 25
kl.16.10-16.35 Stark 25	Kl.16.20-17.05 Bodycombat 45	Kl.16.30-17.00 Core 30	Kl.16.30-17.00 Grit Strenght 30	Kl.15.00-16.00 Bodycombat 60		Kl.16.40-17.05 Dansa Zamba 25
Kl.16.45-17.45 Bodypump 60	Kl.17.10-17.35 MageRygg 25	Kl.17.05- 17.30 Styrka 25	Kl.17.10-17.55 Bodypump 45	Kl.16.10-16.55 Bodyattack 45	Kl. 17.00- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 17.10- 19.30 Välj ditt eget pass
Kl.17.50-18.15 Rörlighetsträning 25	kl.17.40-18.10 Barre 30	Kl.17.40-18.25 Bodycombat 45	Kl.18.00-18.25 Boxmix 25	Kl.17.00-17.30 Core 30		
Kl.18.20-18.50 Grit Strenght 30	kl.18.15-18.40 Dansa Zamba 25	kl.18.30-19.15 Sh'bam 45	Kl.18.30-18.55 Harmoni Ryt 25	Kl.17.35-18.05 Grit Strenght 30		
Kl. 19.00-19.30 Bodyattack 30	Kl.18.45-19.45 Bodypump 60	Kl.19.20-20.20 Bodybalance 60	Kl.19.00-20.00 Bodycombat 60	Kl.18.15-19.15 Bodypump 60		
Kl.19.35-20.35 Bodycombat 60	Kl.19.50-20.35 Core 45	Kl.20.30-21.00 Grit Strenght 30	Kl.20.05-21.05 Bodybalance 60			
Kl. 20.45-23.30 Välj ditt eget pass	Kl.20.45-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.00-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.15-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 19.15-23.30 Välj ditt eget pass		

Passen startar av sig själv på utsatt tid. Under tider du kan välja pass själv, väljer du själv på skärmen i salen, först till kvarn.

De pass som står skrivna i **rött** är under nyckelgymstider. Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat. Aktuellt schema finner ni på bokningssidan på www.avancia.ax. Här hittar ni även beskrivning av passen. För liveklasser eller schema för cykelsalen, se separata scheman.