

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR VIRTUELL SAL

3.6–1.9



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 Bodypump 45	Kl.06.30-07.00 Grit strenght 30	Kl.06.30-07.15 Bodybalance 45	Kl.06.30-07.15 Bodycombat 45	Kl.09.00-10.00 Bodycombat 60	Kl.09.00-10.00 Bodypump 60
Kl.07.05-07.30 LRM 25	Kl.07.20-08.05 Bodycombat 45	Kl.07.05-07.35 Core 30	Kl.07.20-08.05 Dance 45	Kl.07.20-07.50 Core 30	Kl.10.15-11.15 Bodybalance 60	Kl.10.15-11.00 Core 45
kl.07.35-08.00 Rörlighetsträning 25	Kl.08.10-08.55 Bodybalance 45	Kl.07.40- 08.05 BoxMix 25	Kl.08.10-08.40 Barre 30	07.55-08.25 Grit Strenght 30	Kl.11.20-12.05 Dance 45	Kl. 11.05-11.35 Grit Strenght 30
Kl.08.05-09.05 Bodycombat 60	Kl.09.00-09.30 Bodyattack 30	Kl.08.10-08.35 Stark 25	Kl.08.45-09.30 Bodycombat 45	Kl.08.30-09.15 Bodybalance 45	Kl.12.10-12.55 Bodyattack 45	Kl. 11.40-12.10 Barre 30
Kl. 09.15-10.00 Dance 45	Kl.09.35-10.05 Core 30	kl.08.40-09.05 LRM 25	kl.09.40-10.10 Grit Strenght 30	kl.09.20-09.45 Boxmix 25		Kl.12.15-13.15 Bodybalance 60
Kl.10.10-10.55 Bodypump 45	Kl.10.10-10.40 Grit Strenght 30	Kl.09.15-10.00 Bodypump 45	Kl.10.15-10.45 Core 30	Kl.09.50-10.15 Dansa Zamba 25	kl.12.55-16.15 Välj ditt eget pass	kl.13.15-17.00 Välj ditt eget pass
Kl.11.00-11.30 Core 30	Kl.10.45-11.30 Bodycombat 45	Kl.10.10-10.35 Rörlighetsträning 25	10.50-11.35 Bodypump 45	Kl.10.20-10.50 Core 30	Kl.16.15-17.00 Bodypump 45	Kl.17.00-17.45 Dance 45
Kl.11.35-12.05 Bodyattack 30	Kl.11.35-12.00 Rörlighetsträning 25	Kl.10.40-11.05 Dansglädje 25	Kl.11.45-12.30 Bodybalance 45	Kl.11.00-11.45 Dance 45	Kl.17.05-17.35 Core 30	Kl.17.50-18.15 Dansa Zamba 25
Kl.12.15-13.00 Dance 45	Kl.12.15-13.00 Bodypump 45	Kl.11.15-11.45 Grit Strenght 30	Kl. 12.35-13.00 Styrka 25	Kl.11.50-12.35 Bodyattack 45	Kl.17.35-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 18.20-19.20 Bodybalance 60
		Kl.12.00-13.00 Bodycombat 60		Kl.12.45-13.45 Bodypump 60		
Kl.13-16.30 Välj ditt eget pass	Kl.13-16.30 Välj ditt eget pass	Kl.13-16.00 Välj ditt eget pass	Kl.13-15.55 Välj ditt eget pass	Kl. 13.55-14.55 Bodybalance 60		
Kl.16.30-17.00 Grit Strenght 30	Kl.16.30-17.15 Dance 45	Kl.16.00-16.25 Styrka 25	Kl.15.55-16.25 Core 30	Kl.15.00-16.00 Bodycombat 60		
Kl. 17.05-17.50 Bodycombat 45	Kl.17.20-18.20 Bodypump 60	Kl.16.30-17.00 Core 30	Kl.16.30-17.15 Bodypump 45	Kl.16.05-16.35 Core 30		
Kl.18.10-18.40 Grit Strenght 30	Kl.18.30-18.55 LRM 25	Kl.17.05-17.35 Grit Strenght 30	Kl.17.20-17.45 Boxmix 25	Kl.16.40-17.40 Bodypump 60		
Kl. 18.45-19.45 Bodypump 60	Kl.19.00-19.25 Boxmix 25	Kl.17.45-18.30 Bodycombat 45	Kl.17.50-18.15 Harmoni Ryt 25	Kl.17.45-18.15 Grit Strenght 30		
kl. 19.50-20.20 Bodyattack 30	Kl.19.30-19.55 Harmoni Ryt 25	kl.18.40-19.25 Dance 45	Kl.18.20-18.45 Dansglädje 25	Kl.18.20-18.50 Bodyattack 30		
Kl.20.25-21.10 Core 45	Kl. 20.00-20.30 Grit Strenght 30	Kl.19.30-20.30 Bodybalance 60	Kl.18.50-19.50 Bodycombat 60	Kl.19.00-19.45 Dance 45		
			20.00-21.00 Bodypump 60			
Kl. 21.10-23.30 Välj ditt eget pass	Kl.20.30-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.30-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.00-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 19.45-23.30 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. Om det inte är några andra deltagare inne på ett pass är det okej för dig att byta pass. 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.