

VIRTUELLT GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR VIRTUELL SAL

Start måndag 1.1



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.07.05-07.50 Sh´bam 45	Kl.07.20-08.05 Bodycombat 45	Kl.07.05-07.35 Core 30	Kl.07.20-07.50 Barre 30	Kl.07.20-07.50 Core 30	Kl.10.15-11.15 Bodybalance 60	Kl.10.15-11.00 Core 45
				07.55-08.25 Grit Strenght 30	Kl.11.20-12.05 Sh´bam 45	Kl. 11.05-11.35 Grit Strenght 30
						Kl. 11.40-12.10 Barre 30
Kl.08.00-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.08.15-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.07.45-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.08.00-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.08.30-10.55 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 Core 45	Kl.11.00-11.45 Bodypump 45	Kl.11.00-11.45 Bodycombat 45	Kl.11.00-11.30 Grit Strenght 30	Kl.11.00-11.45 Sh´bam 45	Kl.15.00-15.30 Grit strenght 30	Kl.15.00-16.00 Bodycombat 60
			Kl.11.35-12.00 Dansglädje 25		Kl. 15.35-16.05 Core 30	Kl.16.05-17.05 Bodybalance 60
Kl.12.00-16.30 Välj ditt eget pass	Kl.12.15-16.30 Välj ditt eget pass	Kl.12.00-16.00 Välj ditt eget pass	Kl.12.00-16.30 Välj ditt eget pass	Kl.12.00-15.00 Välj ditt eget pass	Kl.16.10-16.55 Bodypump 45	Kl.17.10-17.35 Dansa Zamba 25
Kl.16.40-17.40 Bodypump 60	Kl.16.30-17.15 Sh´bam 45	Kl.16.00-16.25 Styrka 25	Kl.16.30-17.15 Bodycombat 45	Kl.15.00-16.00 Bodycombat 60		Kl.17.40-18.05 Rörlighetsträning 25
Kl.17.45-18.15 Grit Strenght 30	Kl. 17.20-18.20 Bodybalance 60	Kl.16.30-17.00 Core 30	Kl.17.20-17.50 Core 30	Kl.16.10-16.55 Bodyattack 45	Kl. 17.00- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 18.15- 19.30 Välj ditt eget pass
Kl.18.20-18.45 Dansglädje 25	Kl.18.30-18.55 Box mix 25	Kl.17.05-17.35 Grit strenght 30	kl.17.55-18.20 Boxmix 25	Kl.17.00-17.30 Core 30		
Kl. 18.50-19.15 Dansa Zamba 25	Kl.19.00-19.25 Rörlighetsträning 25	Kl.17.40-18.25 Bodycombat 45	Kl.18.25-18.50 Harmoni Ryt 25	Kl.17.35-18.35 Bodypump 60		
Kl.19.20-19.50 Bodyattack 30	Kl.19.30-20.00 Grit Strenght 30	Kl.18.30-19.15 Bodypump 45	Kl.18.55-19.20 Mage Rygg 25	Kl.18.40-19.10 Grit Strenght 30		
kl.20.00-21.00 Bodycombat 60	Kl.20.10-20.55 Core 45	kl.19.20-20.05 Sh´bam 45	Kl.19.30-20.30 Bodypump 60			
		Kl.20.10-21.10 Bodybalance 60				
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. 20.30-23.30 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.