

VIRTUELLT GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR SAL-A VÅREN 2023

2.1 2023-4.6 2023



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.06.30-07.30 Bodybalance 60	Kl.06.30-07.00 Core 30	Kl.06.30-06.55 Stark 25	Kl.06.30-07.00 Grit Strenght 30	06.30-07.15 Bodycombat 45	Kl.09.00-10.00 Bodycombat 60	Kl.09.00-10.00 Bodypump 60
Kl.07.40-08.10 Bodyattack 30	Kl.07.05-07.30 Funktionell Träning 25	Kl.07.00-07.25 Mage Rygg 25	Kl. 07.15- 08.00 Bodypump 45	Kl.07.15-07.45 Core 30	Kl.10.15-11.15 Bodybalance 60	Kl.10.15-11.00 Core 45
08.15-08.45 Bodycombat 30	Kl.07.40-08.10 Barre 30	Kl. 07.40-08.25 Sh`bam 45		kl. 07.50-08.15 Harmoni Rytm	Kl.11.20-12.05 Sh`bam 45	Kl.11.15-11.40 Dansa Zamba 25
	Kl.08.15-08.40 Stark 25		Kl.08.15-08.45 Core 30	Kl.08.25-08.50 Multiträning 25	Kl.12.15-12.45 Bodyattack 30	Kl.11.45-12.10 Step Glädje 25
Kl.09.00-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.08.45-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.08.30-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.09.00-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.09.00-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.12.50-13.20 Core 30	Kl.12.15-12.40 Rörlighetsträning 25
Kl.11.00-11.45 Core 45	Kl.11.00-11.45 Bodyattack 45	Kl.11.00-11.25 Dansa Zamba 25	Kl.11.00-11.25 BoxMix 25	Kl.11.00-11.30 Grit strenght 30	Kl.13.30-14.00 Barre 30	Kl.12.45-13.45 Bodycombat 60
		Kl.11.30-11.55 Step Glädje 25	Kl.11.30-11.55 Mage Rygg 25	Kl.11.35-12.05 Bodyattack 30	Kl. 14.10-14.40 Grit Strenght 30	Kl.14.00-14.30 Core 30
Kl.12.15-15.15 Välj ditt eget pass	Kl.12.15-15.15 Välj ditt eget pass	Kl.12.00-14.55 Välj ditt eget pass	Kl.12.00-14.55 Välj ditt eget pass	Kl.12.15-14.55 Välj ditt eget pass	Kl.14.50-15.50 Bodypump 60	Kl.14.35-15.00 Stark 25
Kl.15.20-15.45 Styrka 25	Kl.15.20-15.45 Pulsjympa 25	Kl.15.00-15.30 Barre 30		Kl.15.00-16.00 Bodycombat 60	Kl.16.00-16.45 Core 45	Kl.15.05-15.30 Styrka 25
Kl. 15.50-16.15 Mage Rygg 25	Kl.15.50-16.15 Harmoni Rytm 25	Kl.15.40-16.05 Multiträning 25	Kl.15.00-15.45 Sh`bam 45	Kl.16.10-16.40 Core 30	Kl. 17.00- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl.15.35-16.00 Boxmix 25
Kl. 16.30- 17.30 Bodycombat 60	Kl. 16.25- 16.55 Grit Strenght 30	Kl.16.15-16.40 Funktionell träning 25	Kl.15.55-16.20 Step Glädje 25	Kl.16.45-17.15 Grit Strenght 30		Kl.16.05-16.35 Barre 30
	17.00-17.25 Dansa Zamba 25		Kl.16.30-17.30 Bodypump 60	Kl.17.20-18.05 Bodypump 45		Kl.16.40-17.25 Bodycombat 45
Kl. 18.30- 19.00 Grit strenght 30	17.30-17.55 Pulsträning 25	Kl. 18.15-19.15 Bodycombat 60		Kl.18.15- 18.40 Styrka 25		Kl.17.30-18.15 Bodypump 45
Kl. 19.10- 19.55 Core 45	Kl. 18.00- 19.00 Bodypump 60	Kl. 19.20-19.50 Grit Strenght 30	Kl.19.00-20.00 Bodybalance 60	Kl.18.45-19.10 Mage Rygg 25		Kl.18.30-19.30 Bodybalance 60
Kl.20.00-20.25 Multiträning 25	Kl. 19.10- 19.55 Bodycombat 45	Kl. 20.00- 20.45 Bodypump 45	Kl. 20.05-21.05 Bodycombat 60	Kl.19.15-19.45 Core 30		
Kl.20.30-20.55 Pulsträning 25	Kl. 20.00- 21.00 Bodybalance 60			Kl.19.50-20.20 Grit Strenght 30		
Kl. 21.45-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.30-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.15-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.30-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.30-23.30 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.