

Gruppträningschema

2.9-22.12 2024



| MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | Kl. 06.45-07.15 Cykling 30 (Endast för nyckelgymnskunder) Susanna/Filip | | |
| | Kl. 11.00-12.00 Core 45/60 Pia L | | Kl. 11.00- 12.00 Core/Cardio 45/60 Pia L | Kl. 11.00-11.25 Stark/LRM 25 (LårRumpaMage) Veronica | Cirkelträning 60 Varierande instruktör och tid | Kl.11.15-12.15 Pilates 60 Varierande instruktör |
| | | | | Kl. 11.30-11.55 Rörlighetsträning 25 Veronica | | |
| Kl.16.15-17.00 Jumping 45 Tindra | 16.30-17.00 Tabata 30 (intervallträning) Cecilia | Kl.16.30-17.15 Styrkemix med kettlebells 45 Veronica | Kl.16.30-16.55 LRM 25 (LårRumpaMage) Annette | Kl.16.30-17.30 Yoga 60 Emelie | | Kl.18.00-19.00 Yoga 60 Boryana |
| Kl.16.30-17.15 The Trip 45 Linda | Kl. 17.05-17.35 Bootybake 30 Cecilia | Kl.17.20-17.50 Cykling 30 Malin | Kl.17.10-17.55 Pilates 45 Josefine | |   Virtuella pass varje dag kl.05-24, se separata gruppträningscheman eller bokningssidan. Hemmaträning från Fort Gjort med över 230 stycken pass. Tillgängligt från hemsidan. Konditionsprogrammet FUN direkt i dina hörlurar! | |
| Kl. 17.10-17.40 Tabata 30 (intervallträning) Tina | Kl.17.45-18.30 Styrkemix 45 Johanna | Kl. 17.25-17.50 Rörlighetsträning 25 Veronica | Kl.18.15-19.15 Cykling 50/60 Pia A | | | |
| Kl.17.50-18.15 Muskelstyrka 25 Kicki | Kl.18.15-19.00 The Trip 45 Pia A | Kl.18.00-18.30 Core 30 Malin | Kl.19.30-20.30 Cirkelträning 60 Anna | | | |
| Kl.18.20-18.45 MageRygg/LRM 25(LårRumpaMage) Kicki | Kl.18.45-19.45 Pilates 60 Teresa | Kl. 18.45-19.30 Jumping 45 Erica | | | | |
| Kl. 19.30-20.15 Flexibilitet och styrka 45 Malin | | | | | | |

Grön bakgrund= Cykelpass

Orange bakgrund= Lugna, mjuka pass

Blå bakgrund= Styrkepass med vikter

Grå bakgrund= Styrka för kroppens kärna

Rosa bakgrund= Intervallträning

Gul bakgrund= Koreograferade pass på små studsmattor

Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat. Bokning av passen samt aktuellt schema finner du alltid på bokningssidan på avancia.ax. För att lättare kunna planera träningspassen, boka gärna så snart du bestämt att du skall gå. Avboka kan du göra fram till en timme före passets start. Vid bokning får du även information kring förändring gällande passet du bokar. Kom annars på passet i form av drop in.