

Gruppträningschema

3.6-1.9 2024



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Kl. 06.45-07.15 Cykling 30 Endast för nyckelgymnskunder (juni och augusti) 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 25/LRM (LårRumpaMage) 25 Veronica		
				Kl. 11.30-11.55 Rörlighetsträning 25 Veronica		
Kl. 16.40-17.10 Tabata 30 (intervallträning) (juni och augusti) Tina	Kl.16.45-17.45 Cirkelträning 60 Sara	Kl. 16.15-17.00 Jumping 45 Erica/Emmy	Kl.16.30-16.55 LRM (Lår Rumpa Mage) 25 Veronica			
Kl.16.40-17.10 Bootybake 30 (juli) Varierande instruktör	Kl.18.15-19.00 The Trip 45 Pia A	Kl.17.15-17.45 HIIT 30 (intervallträning) Annette	Kl.17.05-17.50 Styrkemix med Kettlebells 45 Veronica			
Kl.17.20-17.45 Styrka 25 Kicki	Kl.18.15-19.15 Pilates 60 (juni och augusti) Teresa	Kl. 17.50-18.20 Core 30 Annette	kl.18.00-19.00 Yoga 60 Emelie			
Kl. 17.50-18.15 MageRygg 25 Kicki	Kl.19.30-20.30 Yoga 60 Emma		Kl.18.15-19.15 Cykling 50/60 Pia A			
Kl.18.30-19.15 Jumping 45 Emmy						
Kl.19.30-20-15 Flexibilitet och styrka 45/ Styrkemix 45 (juni och augusti) Varierande instruktör						

Virtuella pass varje dag
kl.05-24, se separata
gruppträningsschema
eller bokningssidan.

Hemmaträning från med
över 230 stycken pass.
Tillgängligt från
hemsidan.

Konditionsprogrammet
FUN direkt i dina
hörlurar!

Turkos 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.