



Gruppträningschema

7.1-22.6 2025



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Kl. 06.45-07.15 Cykling 30 (Endast för nyckelgymskunder) Johanna/Filip		
	Kl. 11.00-12.00 Core 45/60 Pia L		Kl. 11.00- 12.00 Core 45/60 Pia L	Kl. 11.00-11.30 Styrka helkropp 30 Veronica	Varierande Pop-up pass	Kl.11.15-12.15 Pilates 60 Varierande instruktör
				Kl. 11.35-12.00 Rörlighetsträning 25 Veronica		
Kl.16.30-17.15 The Trip 45 (cykling) Linda	Kl.16.30-17.00 Styrka Överkropp 30 Cecilia	Kl.16.15-17.00 Jumping 45 Erica	Kl.16.30-17.00 Tabata 30 (intervallträning) Annette	Kl.16.30-17.30 Yoga 60 Emelie		Kl.16.00-17.00 Yoga 60 (endast för nyckelgymskunder) Boryana
Kl.16.45-17.15 Tabata 30 (intervallträning) Tina	Kl.17.05-17.35 Styrka Lår & Rumpa 30 Cecilia	Kl.16.30-17.00 Cykling 30 Johanna	Kl.17.15-18.00 Pilates 45 Josefine		  Virtuella pass varje dag kl.05-24, se separata gruppträningsprogram eller bokningssidan. Hemmaträning från Fort Gjort med över 230 stycken pass. Tillgängligt från hemsidan. Konditionsprogram och meditationsprogram direkt i dina hörlurar!	
Kl.17.20-17.50 Core 30 Tina	Kl.17.45-18.10 Rörlighetsträning 25 Veronica	Kl. 17.10-17.40 Core 30 Johanna	Kl.18.15-19.00 The Trip 45 (cykling) Pia A			
Kl.18.00-18.30 Styrka helkropp 30 Kicki	Kl.18.15-19.15 Cykling 50/60 Pia A	Kl.18.45-19.45 Pilates 60 Malin	Kl.18.15-19.00 Styrka helkropp 45 Malin			
Kl.18.45-19.30 Jumping 45 Tindra	Kl.18.30-19.30 Cirkelträning 60 Veronica					
Kl.19.45-20.45 Flexibilitet och styrka 60 Malin						

Grön bakgrund= Cykelpass

Orange bakgrund= Lugna, mjukare pass

Blå bakgrund= Styrkepass

Lila bakgrund= Intervallträning med en mix av styrka, Kondition och rörlighet.

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 bokat. Kom annars på passet i form av drop in.