

# SCHEMA FÖR VIRTUELL SAL

23.12-22.6



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass	Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass	Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass	Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass	Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass	Kl. 05.00- 09.00 Välj ditt eget pass	Kl. 05.00- 09.00 Välj ditt eget pass
Kl.06.30-07.30 Bodybalance 60	Kl.06.30-07.30 Bodypump 60	Kl.06.30-07.00 Grit strenght 30	Kl.06.30-07.30 Bodypump 60	Kl.06.30-07.15 Bodycombat 45	Kl.09.00-10.00 Bodycombat 60	Kl.09.00-10.00 Bodypump 60
Kl.07.35-08.05 Core 30	Kl. 07.40-08.10 Bodyattack 30	Kl.07.10-07.55 Bodybalance 45	Kl.07.40-08.10 Core 30	Kl.07.20-07.50 Core 30	Kl.10.15-10.45 Grit Strenght 30	Kl.10.15-11.00 Dance 45
Kl.08.15-08.45 Grit Strenght 30	Kl.08.15-09.00 Bodybalance 45	Kl.08.00-09.00 Bodycombat 60	Kl.08.15-09.00 Bodyattack 45	07.55-08.25 Grit Strenght 30	Kl.10.50-11.20 Core 30	Kl.11.15-12.00 Bodybalance 45
				Kl.08.35-09.00 Rörlighetsträning 25	Kl.11.30-12.30 Bodybalance 60	Kl. 12.05-12.30 MageRygg 25
Kl.09.00-09.25 Stark 25	Kl.09.00-11.00 Välj ditt eget pass	Kl.09.00-11.00 Välj ditt eget pass	Kl.09.00-12.00 Välj ditt eget pass	Kl.09.00-11.00 Välj ditt eget pass	Kl.12.40-13.40 Bodypump 60	Kl.12.35-13.20 Bodycombat 45
Kl.09.30-09.55 Rörlighetsträning 25					Kl.13.45-14.10 Dansa Zamba 25	Kl.13.30-14.15 Bodyattack 45
Kl.10.00-11.00 Välj ditt eget pass					Kl.14.15-14.40 Dansglädje 25	Kl. 14.20-14.45 Stark 25
Kl.11.00-11.45 Bodypump 45	Kl.11.00-11.30 Grit Strenght 30	Kl.11.00-11.25 LRM 25 (LårRumpaMage)		Kl.11.00-11.45 Dance 45	Kl. 14.45-15.10 LRM 25 (LårRumpaMage)	Kl. 14.50-15.15 Boxmix 25
kl.11.50-12.20 Core 30	Kl.11.35-12.05 Core 30	Kl.11.30-11.55 MageRygg 25		Kl.11.50-12.15 Stark 25	Kl.15.15-16.00 Bodypump 45	Kl.15.20-16.05 Dance 45
Kl.12.20-13.15 Välj ditt eget pass	Kl.12.05-13.00 Välj ditt eget pass	Kl.12.00- 13.00 Välj ditt eget pass	Kl.12.00-13.00 Bodycombat 60	Kl.12.15-14.30 Välj ditt eget pass	Kl.16.10-17.10 Bodybalance 60	Kl.16.15-17.00 Bodypump 45
Kl.13.15-14.00 Bodycombat 45	Kl.13.00-13.45 Bodypump 45	Kl.13.00-13.45 Dance 45	Kl.13.15-14.00 Core 45		Kl.17.15-18.00 Bodycombat 45	Kl.17.10-17.40 Grit Strenght 30
Kl.14.00-14.45 Välj ditt eget pass	13.45-14.30 Välj ditt eget pass	Kl.13.45-14.45 Välj ditt eget pass	Kl.14.00-14.45 Välj ditt eget pass		Kl.18.10-18.40 Grit Strenght 30	Kl.17.45-18.30 Core 45
Kl.14.45-15.30 Bodybalance 45	Kl.14.30-15.15 Bodyattack 45	Kl.14.45-15.15 Grit Strenght 30	Kl.14.45-15.15 Grit Strenght 30		Kl.18.45-19.15 Core 30	Kl.18.45-19.30 Bodyattack 45
Kl.15.45-16.15 Grit Strenght 30	Kl.15.30-15.55 Stark 25	Kl.15.30-15.55 LRM 25 (LårRumpaMage)	Kl.15.30-16.15 Bodyattack 45	Kl.14.30-15.00 Grit Strenght 30		
Kl.16.20-16.50 Core 30	Kl.16.00-17.00 Bodycombat 60	Kl.16.00-16.25 Dansa Zamba 25	Kl.16.20-17.05 Dance 45	Kl.15.10-16.10 Bodycombat 60		
Kl.17.00-18.00 Bodypump 60	Kl.17.05-17.35 Grit Strenght 30	Kl.16.30-17.30 Bodypump 60	Kl.17.10-17.35 Muskelstyrka 25	Kl.16.15-17.15 Bodypump 60		
Kl.18.10-18.55 Dance 45	Kl.17.40-18.40 Bodybalance 60	Kl.17.40-18.10 Grit Strenght 30	Kl.17.40-18.05 Boxmix 25	Kl.17.20-17.50 Core 30		
Kl.19.00-19.30 Grit Strenght 30	Kl.18.45-19.10 Boxmix 25	Kl.18.15-19.00 Bodycombat 45	Kl.18.10-18.35 Mage Rygg 25	Kl.18.00-18.45 Bodyattack 45		
Kl.19.35-20.05 Bodyattack 30	Kl.19.15-19.40 Muskelstyrka 25	Kl.19.05-19.50 Dance 45	Kl.18.45-19.30 Bodycombat 45	Kl.18.50-19.35 Bodypump 45		
Kl.20.15-21.15 Bodycombat 60	Kl. 19.50-20.35 Core 45	Kl.20.00-21.00 Bodybalance 60	Kl.19.40-20.40 Bodypump 60			
Kl. 21.15-23.30 Välj ditt eget pass	Kl.20.35-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.00-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.40-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 19.35-23.30 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. Om det inte är några andra deltagare inne på ett pass är det okej för dig att byta pass. 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](http://www.avancia.ax). Här hittar ni även beskrivning av passen. För liveklasser eller schema för cykelsalen, se separata scheman.