

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR VIRTUELL SAL

2.9-22.12



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.06.30-07.00 Core 30	Kl.06.30-07.15 Bodypump 45	Kl.06.30-07.00 Grit strenght 30	Kl.06.30-07.15 Dance 45	Kl.06.30-07.15 Bodycombat 45	Kl.09.00-10.00 Bodycombat 60	Kl.09.00-10.00 Bodypump 60
Kl.07.05-07.30 LRM 25	Kl.07.20-08.05 Bodycombat 45	Kl.07.10-07.55 Bodypump 45	Kl.07.20-07.45 LRM 25	Kl.07.20-07.50 Core 30	Kl.10.15-11.15 Bodybalance 60	Kl.10.10-10.40 Barre 30
Kl.07.35-08.00 Rörlighetsträning 25	Kl.08.10-08.55 Bodybalance 45	Kl.08.00-08.45 Bodycombat 45	Kl.07.50-08.20 Barre 30	07.55-08.25 Grit Strenght 30	Kl.11.20-12.05 Dance 45	Kl.10.45-11.15 Grit Strenght 30
Kl.08.05-08.35 Grit Strenght 30	Kl.09.00-09.30 Core 30	Kl.08.50-09.35 Dance 45	Kl.08.30-09.15 Bodybalance 45	Kl.08.30-08.55 Boxmix 25	Kl.12.10-12.55 Bodyattack 45	Kl. 11.20-11.45 MageRygg 25
Kl. 08.40-09.25 Bodycombat 45	Kl.09.35-10.05 Grit Strenght 30	Kl.09.45-10.15 Barre 30	Kl.09.20-10.20 Bodycombat 60	Kl.09.00-09.25 Dansa Zamba 25	Kl.13.00-13.30 Grit Strenght 30	Kl.12.00-12.45 Bodycombat 45
Kl.09.30-10.15 Bodypump 45	Kl.10.10-10.35 Rörlighetsträning 25	Kl.10.20-10.50 Grit Strenght 30	Kl.10.30-10.55 MageRygg 25	Kl.09.30-10.15 Bodybalance 45	Kl.13.40-14.40 Bodybalance 60	Kl.12.50- 13.35 Bodyattack 45
Kl.10.20-10.50 Bodyattack 30	Kl.10.45-11.30 Bodypump 45	Kl.10.55-11.40 Bodycombat 45	Kl.11.00-11.30 Grit Strenght 30	Kl.10.20-10.45 Dansglädje 25	Kl.14.45-15.10 Dansglädje 25	Kl. 13.45-14.10 Boxmix 25
Kl.11.00-11.30 Core 30	Kl.11.35-12.00 LRM 25	Kl.11.45-12.10 Muskelstyrka 25	Kl.11.35-12.05 Bodyattack 30	Kl.10.50-11.35 Dance 45	Kl. 15.15-15.40 LRM 25	Kl. 14.20-14.45 Stark 25
Kl.11.35-12.05 Rörlighetsträning 25	Kl.12.10-12.55 Bodyattack 45	Kl.12.15-13.00 Bodypump 45	Kl. 12.10-12.55 Bodycombat 45	Kl.11.40-12.40 Bodypump 60	Kl.15.45-16.30 Bodypump 45	Kl.14.55-15.40 Bodybalance 45
Kl.12.15-13.00 Dance 45	Kl.13.00-14.00 Bodybalance 60		Kl.13.00-14.00 Bodybalance 60	Kl.12.45-13.15 Grit Strenght 30	Kl.16.35-17.05 Core 30	Kl.15.50-16.50 Bodycombat 60
Kl.13.00- 15.40 Välj ditt eget pass	Kl.14.00- 15.25 Välj ditt eget pass	Kl.13.00- 16.15 Välj ditt eget pass	Kl.14.00- 16.05 Välj ditt eget pass	Kl.13.25-13.50 Muskelstyrka 25	Kl. 17.15-18.15 Bodybalance 60	Kl.17.00-18.00 Bodypump 60
	Kl.15.25-15.50 MageRygg 25			Kl. 13.55-14.20 MageRygg 25	Kl.18.20-19.05 Bodycombat 45	Kl. 18.10-18.40 Grit Strenght 30
Kl.15.40-16.25 Bodybalance 45	Kl.16.00-17.00 Bodycombat 60	Kl.16.15-16.40 Dansa Zamba 25	Kl.16.05-16.50 Dance 45	Kl.14.30-15.00 Grit Strenght 30	Kl.19.15-19.45 Grit Strenght 30	Kl.18.45-19.30 Dance 45
Kl.16.30-17.30 Bodypump 60	Kl.17.05-17.35 Grit Strenght 30	Kl.16.50-17.20 Core 30	Kl.17.00-17.25 Muskelstyrka 25	Kl.15.10-16.10 Bodycombat 60		
Kl.17.40-18.25 Dance 45	Kl.17.40-18.40 Bodybalance 60	Kl.17.25-17.55 Grit Strenght 30	Kl.17.35-18.00 Boxmix 25	Kl.16.15-17.15 Bodypump 60		
Kl.18.30-19.00 Grit Strenght 30	Kl.18.45-19.10 Boxmix 25	Kl.18.00-18.45 Bodypump 45	Kl.18.10-18.40 Barre 30	Kl.17.20-17.50 Core 30		
Kl.19.05-19.35 Bodyattack 30	Kl.19.15-19.40 Muskelstyrka 25	Kl.18.50-19.35 Dance 45	Kl.18.45-19.30 Bodycombat 45	Kl.18.00-18.45 Bodyattack 45		
Kl.19.45-20.45 Bodycombat 60	Kl. 19.50-20.35 Core 45	Kl.19.45-20.45 Bodybalance 60	Kl.19.40-20.40 Bodypump 60	Kl.18.50-19.35 Dance 45		
Kl. 20.45-23.30 Välj ditt eget pass	Kl.20.35-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.45-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.40-23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 19.35-23.30 Välj ditt eget pass	Kl.19.45-23.30 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. Här hittar ni även beskrivning av passen. För liveklasser eller schema för cykelsalen, se separata scheman.