

Instruktörsledd träning

Från 3 augusti



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Kl.06.45-07.15 Cykling 30 (Start september) Johanna/Filip		
				Kl.07.20-07.50 Kettlebell 30 (Start september) Veronica	Kl.10.30-11.15 The Trip 45 (start september) Malin	Kl.11.15-12.15 Pilates 60 Linda/Malin
	Kl.11.00-12.00 Core 45/60 Pia L		Kl. 11.00- 12.00 Core 45/60 Pia L	Kl.08.00-08.25 Rörlighetsträning 25 (Start september) Veronica	Varierande pass	Varierande pass
Kl.16.20-16.50 Tabata 30 Annette	Kl.16.30-17.15 Styrka Helkropp 45 Tindra	Kl.16.30-17.00 Tabata 30 Tina	Kl.17.00-17.45 Styrka Helkropp 45 Anna	Kl.16.30-17.15 Jumping 45 Erica/Tindra	Virtuella pass varje dag kl.05-24, se separata grupptränings-scheman eller bokningssidan. Hemmaträning från Fort Gjort med över 230 stycken pass. Tillgängligt från hemsidan avancia.ax . Konditionsprogram och meditationsprogram direkt i dina hörlurar!	
Kl.16.30-17.15 The Trip 45 Linda	Kl.17.30-18.00 Jumping 30 MERSMAK Tindra/ Erica	Kl.17.05-17.35 Core 30 Tina	Kl.18.15-19.00 Cirkelträning 45 Elin	Kl.18.30-19.30 Lymfmassage och Yoga 60 (start september) Emma		
Kl.17.00-17.30 Styrka Helkropp 30 Kicki	Kl.17.45-18.45 Cykling 50/60 Pia A	Kl.17.45-18.15 Styrka Lår och Rumpa 30 (Start september) Cecilia	Kl.18.40-19.10 Cykling 30 (Start september) Pia A			
Kl.17.45-18.30 Box 45 (start september) Kicki	Kl.18.15-19.15 Yoga 60 Sivananda Hatha Boryana	Kl.18.20-18.50 Styrka Överkropp 30 (Start september) Cecilia	Kl.19.15-20.00 Pilates 45 (Start september) Malin			
Kl.19.00-19.45 Flow 45 Malin	Kl.19.30-20.30 Cirkelträning 60 (Start september) Veronica	Kl.19.15-20.15 Yoga 60 Lugn och mjukgörande Emelie				

Cykelpass

Lugna, mjukare pass

Styrkepass

Intervallträning med en mix av styrka, Kondition och rörlighet.

Koreograferade pass, fokus glädje

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.