

Instruktörsledd träning

Hösten 2026



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				Kl.06.45-07.15 Cykling 30 Johanna/Filip		
				Kl.07.20-07.50 Kettlebell 30 Veronica	Kl.10.30-11.15 The Trip 45 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		Varierande pass	Varierande pass
		Kl. 15.15-16.15 Lymfmassage och Yoga 60 Emma			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 avancian.ax. Konditionsprogram och meditationsprogram direkt i dina hörlurar!	
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.16.30-17.15 Jumping 45 Erica/Tindra		
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 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 Cecilia	Kl.18.25-19.10 The Trip 45 Pia A			
Kl.17.45-18.30 Box 45 Kicki	Kl.18.15-19.15 Yoga 60 Sivananda Hatha Boryana	Kl.18.20-18.50 Styrka Överkropp 30 Cecilia	Kl.19.15-20.00 Pilates 45 Malin			
Kl.19.00-19.45 Flow 45 Malin	Kl.19.30-20.30 Cirkelträning 60 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 avancian.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.