

SCHEMA FÖR VIRTUELL SAL

Hösten 2026



MÅNDAG Kl. 05.00- 06.25 Välj ditt eget pass	TISDAG Kl.05.00- 06.25 Välj ditt eget pass	ONSDAG Kl. 05.00- 06.25 Välj ditt eget pass	TORSDAG Kl. 05.00- 06.10 Välj ditt eget pass	FREDAG Kl. 05.00- 06.25 Välj ditt eget pass	LÖRDAG Kl. 05.00- 09.10 Välj ditt eget pass	SÖNDAG Kl. 05.00- 09.10 Välj ditt eget pass
Kl.06.30-07.15 Bodypump 45	Kl.06.30-07.15 Bodycombat 45	Kl.06.30-07.15 Bodypump 45	Kl.06.15-07.15 Bodybalance 60	Kl.06.30-07.15 Core 45	Kl.09.15-10.00 Bodyattack 45	Kl. 09.15-10.15 Bodypump 60
Kl.07.20-07.45 Box Mix 25	Kl.07.20-07.45 LRM 30	Kl.07.20-07.45 Step Glädje 25	Kl.07.20-07.45 Muskelstyrka 25	Kl.07.20-08.20 Bodybalance 60	Kl.10.05-10.50 Dance 45	Kl.10.20-11.20 Bodycombat 60
Kl.07.50-08.15 Harmoni kraft 25	Kl.07.50-08.15 Rörlighetsträning 25	Kl. 07.50- 08.15 Harmoni Avspänning 25	Kl.07.50-08.35 Core 45	Kl.08.25-08.55 Grit Strenght 30	Kl.10.55-11.25 Grit Strenght 30	Kl.11.25-12.50 Muskelstyrka 25
Kl.08.20-09.20 Bodybalance 60	Kl.08.20-09.20 Bodypump 60	Kl.08.20-09.20 Bodycombat 60	Kl.08.40-09.05 Pilates 25		Kl.11.30-12.30 Bodybalance 60	Kl.12.55-13.20 Rörlighetsträning 25
Kl.09.20-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.09.20-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.09.20-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.09.05- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl.08.55-10.55 Välj ditt eget pass	Kl.12.35-13.20 Dance 45	Kl.13.25-14.10 Core 45
Kl.11.00-11.45 Bodypump 45	Kl.11.00-11.30 Grit Strenght 30	Kl.11.00-11.45 Core 45	Kl.11.00-11.30 Grit Strenght 30	Kl.11.00-11.45 Bodypump 45	Kl.13.25-13.50 Step Glädje 25	Kl.14.15-15.15 Bodypump 60
	Kl.11.35-12.05 Core 30		Kl.11.35-12.05 Core 30		Kl.13.55-14.20 Harmoni Kraft 25	Kl.15.20-15.50 Grit Strenght 30
Kl.11.45-16.05 Välj ditt eget pass	Kl.12.05-15.40 Välj ditt eget pass	Kl.11.45-15.45 Välj ditt eget pass	Kl.12.05-15.40 Välj ditt eget pass	Kl.11.45-14.30 Välj ditt eget pass	Kl.14.25-15.25 Bodypump 60	Kl.15.55-16.25 Core 30
Kl.16.10- 16.35 Step Glädje 25	Kl.15.45-16.10 Box Mix 25				Kl.15.30-15.55 Box Mix 25	Kl.16.30-17.15 Bodyattack 45
Kl.16.40-17.05 Pilates 25	Kl.16.15-17.15 Bodybalance 60	15.50-16.15 Harmoni Kraft 25	Kl.15.45-16.10 LRM 25	Kl.14.35-15.05 Grit Strenght 30	Kl.16.00-16.25 Harmoni Avspänning 25	Kl.17.20-17.55 LRM 25
Kl.17.10-18.10 Bodypump 60	Kl.17.20-17.50 Grit Strenght 30	Kl.16.20-16.45 Rörlighetsträning 25	Kl.16.15-17.15 Bodycombat 60	Kl.15.10-16.10 Bodycombat 60	Kl.16.30- 17.15 Core 45	Kl.18.00-18.45 Bodycombat 45
Kl.18.15-18.45 Grit Strenght 30	Kl.17.55-18.25 Core 30	Kl.16.50-17.50 Bodypump 60	Kl.17.20-18.20 Bodybalance 60	Kl.16.15-17.15 Bodypump 60	Kl.17.20-17.45 LRM 25	Kl.18.50-19.35 Dance 45
Kl.18.50-19.15 Muskelstyrka 25	Kl.18.30-19.30 Bodycombat 60	Kl.17.55-18.55 Bodycombat 60	Kl.18.25-19.10 Core 45	Kl.17.20-17.45 Step Glädje 25		
Kl.19.20-19.45 LRM 25	Kl.19.35-20.00 Harmoni Avspänning 25	Kl.19.00-19.45 Dance 45	Kl.19.15-20.15 Bodypump 60	Kl.17.50-18.15 Muskelstyrka 25		
Kl.19.50-20.35 Dance 45	Kl.20.05-20.50 Core 45	Kl.19.50-20.50 Bodybalance 60	Kl.20.20-20.45 Rörlighetsträning 25			
Kl.20.40-21.40 Bodybalance 60						
Kl.21.40.- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.50- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.50- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.45- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 18.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 17.45- 23.30 Välj ditt eget pass	

Passen startar av sig själv på utsatt tid. Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat. Aktuellt schema hittar du på bokningssidan på www.avancia.ax.

