Instruktörsledd träning

Hösten 2026

avancia
TRÄNA, TRÄFFAS & TRIVS

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. 15.30-16.15 Lymfmassage och Avslappning 45 Emma				
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				

Virtuella pass varje dag kl.05-24, se separata gruppträningsscheman eller bokningssidan.

Hemmaträning från Fort Gjort med över 230 stycken pass. Tillgängligt från hemsidan avancia.ax.

Konditionsprogram och meditationsprogram direkt i dina hörlurar!

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.