

Avancia Gruppträningsschema 2010

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00					Core 45 Sal A Pia Spinning 40 Jette
12.00	Pilates 45 Sal A Linda	Core 45 Sal A Pia	Switching 45 Gym Teresa	Core 45 Sal A Pia	
16.00			Switching Gym Teresa		
17.00	Flowin Sal A Tessan	Bodyjam Sal B Maria J	Pilates Sal B Inka	Bodypump Sal B Jette	
17.15					Core Sal B Pia
17.30	Switching Gym Mysan	Spinning Mysan	Spinning Jette	Spinning Jessica	Observera att vi kör extra pass på lördagar & söndagar! Extrapassen hittar du på vår hemsida!
18.00	Step Up Sal B Maria N	Zumba Sal B Maria N	Bodycombat Sal B Anne	Boxercise Sal B Tessan/Kicki	
18.15	Core Sal A Tessan	Pilates Sal A Teresa	Flowin Sal A Linda	Poweryoga Sal A Carina	
18.45	Spinning Mysan	Switching Gym Mysan			
19.00	Bodycombat Sal B Jenny	Boxercise Sal B Anne	Bodyjam Sal B Maria J	Zumba Sal B Helinä	
19.15				Pilates Sal A Linda	
20.00	Bodypump Sal B Patricia	Push Sal B Anne	Zumba Sal B Irene		
20.15		Poweryoga Sal A Carina			 <small>TRÄNA. TRÄFFAS & TRIVS</small> Tel. 15215 www.avancia.nu

Vi förbehåller oss rätten att passen inte alltid körs enligt schemat, ändringar kan förekomma. Vänligen läs bokningsreglerna på vår hemsida!