

Avancia Gruppträningsschema 2010 fr o m 8/3

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		Bodyjam Sal B Maria J	Switching Gym Teresa	FunkyKidz 6-8 år Sal A Maria J	
17.00	Flowin Sal A Tessan		FunkyKidz 4-5 år Sal A Maria J	FunkyKidz 6-8 år Sal A Maria J	
	Salsa-Latino Sal B Helinä Start 15/3		Pilates Sal B Inka	Bodypump Sal B Jette	
17.15		FunkyKidz 9-12 år Sal A Maria J			Core Sal B Pia
17.30	Spinning Jessica	Spinning Mysan	Spinning Jette	Spinning Jessica	Observera att vi kör extra pass på lördagar & söndagar! Extrapassen hittar du på vår hemsida!
	Switching Gym Mysan				
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		Cyklning 60 Fredrik	Spinning Teresa	Pilates Sal A Linda	
20.00	Bodypump Sal B Patricia Start 15/3	Push Sal B Anne	Zumba Sal B Irene		
20.15		Poweryoga Sal A Carina			

avancia
TRÄNA. TRÄFFAS & TRIVS
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!