



SOMMARSHEMA 2018

4 Juni – 26 Augusti (v.23 – v.34)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		HIT (ej 6/6) 07.00 – 07.30 Sandra Sal 1			Yoga 09.00 – 10.00 Nathalie Sal 2	Core 10.00 - 10.45 Emil Sal 2
				BodyPump 12.00 - 12.45 Rullande Sal 1	BodyPump 10.00 – 11.00 Sandra/Rebecca Sal 1	
GRIT 17.00 - 17.30 Elin S/Sandra Sal 1	Balance 17.15 - 18.00 Elin P/Mia Sal 1	SH'BAM 16.30 - 17.15 Caroline/Johanna Sal 1	Combat 17.00 - 18.00 Karin/Johanna Sal 1			BodyJam 16.00 - 17.00 Katerina/Leena Sal 1
CXWORX 17.30 - 18.00 Elin S/Lillis Sal 2	BodyJam 18.00 - 19.00 Caroline/Susanne Sal 1	Barre <small>NEW</small> 17.20 - 17.50 Johanna Sal 1	BodyStep 18.00 - 19.00 Mia/Sara Sal 1			GRIT 17.00 - 17.30 Leena Sal 1
BodyPump 18.15 - 19.15 Angelica/Lillis Sal 1	Core 18.00 - 18.45 Emil Sal 2	BodyPump 18.00 - 19.00 Elin P/Sara Sal 1	BodyPump 19.00 - 20.00 Emil/Sandra Sal 1			Balance 18.00 - 19.00 Hanan Sal 1
BodyAttack 19.15 - 20.15 Karin Sal 1	HIT 19.00 - 20.00 Stina/Sandra Sal 2	BodyAttack 19.00 - 19.45 Rebecca Sal 1				

Nyheter:

- **LES MILLS BARRE** är ett pass på 30 minuter till modern musik där man inspirerats av balettens rörelser. Det är konditionsträning och styrka som tonar och formar kroppen med störst fokus på ben, rumpa, core och bäckenbottenmuskulatur.
- I år tränar vi utomhus 5 veckor istället för 4! **Uteträning i Sundbyholm** – måndag & torsdag v.28 – v.32 kl.18.00 – 19.00. Mer info kommer senare.

Höstschemat kommer till Midsommar, nyheter i höst: **Pilates, Kettlebells** och **AfHo!**

Vi finns på:



www.krafttraining.se



Senast ändrat 2018-05-15

