

## VÅRSCEMA 2020

30 mar – 14 jun (v.14 – v.24)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			<b>HIT 30</b> 06.45 – 07.15 Madeleine Sal 2		<b>Attack 45</b> 09.00 – 09.45 Satu & Sandra Sal 2	
	<b>Attack 30</b> 16.40 – 17.10 Rebecca Sal 2				<b>BodyPump</b> 10.00 – 11.00 Sandra Sal 2	<b>Core 45</b> 10.00 – 10.45 Emil Sal 2
<b>SH'BAM</b> 17.10 – 17.55 Johanna Sal 2	<b>Balance</b> 17.10 – 17.40 Rebecca Sal 2	<b>SH'BAM</b> 16.30 – 17.15 Caroline Sal 2	<b>Core 45</b> 16.30 – 17.15 Emil Sal 2	<b>GRIT</b> 16.25 – 16.55 Leena Sal 2	<b>Löpning</b> 11.00 – 12.00 Emil & Fredrik <a href="#">Utomhus</a>	<b>LesMillsBarre</b> 14.50 – 15.20 Johanna Sal 2
<b>HIT 45</b> 17.45 – 18.45 Amanda & Sandra <a href="#">ASK</a>	<b>BodyPump</b> 17.45 – 18.45 Emil & Sara Sal 2	<b>BodyStep45</b> 17.30 – 18.15 Mia & Sara Sal 2	<b>Kettlebells</b> 17.15 – 18.00 Amanda Sal 2	<b>AfHo/Dans</b> 17.00 – 17.50 Rullande Sal 2	<b>BodyJam</b> 11.10 – 11.55 Leena Sal 2	<b>BodyJam</b> 15.30 – 16.30 Caroline Sal 2
<b>BodyPump</b> 18.00 – 19.00 Lillis Sal 2	<b>BodyJam</b> 18.50 – 19.35 Susanne Sal 2	<b>Balance</b> 18.15 – 19.15 Elin & Mia Sal 2	<b>Combat</b> 18.05 – 19.05 Karin Sal 2			<b>HIT 45</b> 16.35 – 17.20 Stina Sal 2
<b>Löpfys</b> 18.45 – 19.30 Fredrik <a href="#">Utomhus</a>	<b>HIT 60</b> 18.30 – 20.00 Stina <a href="#">Crossfit-sal</a>	<b>Pump 45</b> 19.15 – 20.05 Elin & Sandra Sal 2	<b>Zumba</b> 19.05 – 20.00 Camilla Sal 2			<b>Balance</b> 18.00 – 19.00 Hanan Sal 2
<b>BodyAttack</b> 19.10 – 20.10 Karin & Satu Sal 2	<b>Combat</b> 19.35 – 20.35 Johanna Sal 2					



KRAFT i samarbete med **ASK (Allmänna Sportklubben)**.

Visste du att från 1 mars gäller nu även ditt KRAFT träningskort på ASK. Vi kommer börja ha pass på ASK på måndagar kl 18.00. Alla pass startar och avslutas dock på KRAFT. För att kunna gymträna på ASK (Öppettider 5.00-22.00) varje dag krävs en tagg som du kvitterar ut mot en engångskostnad på 100 kr. Välkommen att följa med oss ner på gymmet varje måndag kl 18.00.



KRAFT i samarbete med **Member24 Eskilstuna**.

När du är medlem på KRAFT TRÄNING tränar du fritt på Member24's tre gym i Eskilstuna:

Kriepsensgatan 8; Kungsgatan 67 och Fagottvägen 1

Vi finns på:

