

VÅRSCEMA 2020

7 jan – 14 jun (v.2 – v.24)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
GRIT 12.00 – 12.30 Madeleine Sal 2		Mix 30 12.00 – 12.30 Rullande Sal 1			Attack 45 09.00 – 09.45 Kristin Sal 1	Zumba 09.15 – 10.00 Camilla Sal 1
					BodyPump 10.00 – 11.00 Sandra Sal 1	Core 45 10.00 – 10.45 Emil Sal 2
LesMillsBarre 16.50 – 17.20 Johanna Sal 1	Attack 30 17.00 – 17.30 Rebecca Sal 1	SH'BAM 16.30 – 17.15 Caroline Sal 1	Pump 45 17.00 – 17.45 Elin Sal 1	GRIT 16.25 – 16.55 Leena Sal 1	BodyJam 11.10 – 11.55 Leena Sal 1	BarreMove 14.45 – 15.30 Leena Sal 1
SH'BAM 17.30 – 18.15 Johanna Sal 1	BodyPump 17.30 – 18.30 Emil Sal 1	BodyStep 17.30 – 18.30 Mia Sal 1	CXWORK 17.10 – 17.40 Lillis Sal 2	AfHo 17.00 – 17.50 Katta Sal 1		BodyJam 15.30 – 16.30 Caroline Sal 1
Kettlebells 18.00 – 18.45 Amanda Sal 2	Balance 17.35 – 18.35 Rebecca Sal 2	HIT 45 17.30 – 18.15 Amanda Sal 2	BodyStep45 17.45 – 18.30 Sara Sal 1			HIT 45 16.30 – 17.15 Stina Sal 2
BodyPump 18.15 – 19.15 Lillis Sal 1	BodyJam 18.35 – 19.35 Susanne Sal 1	BattleRopes 18.30 – 19.15 Emil Sal 2	Balance 45 17.50 – 18.35 Elin Sal 2			Balance 18.00 – 19.00 Hanan Sal 1
GRIT 18.45 – 19.15 Satu Sal 2	HIT 75 19.00 – 20.15 Stina Sal 2	Pump 45 18.30 – 19.15 Sara Sal 1	Combat 18.30 – 19.30 Karin Sal 1	FÖRKORTNINGAR AfHo = Afro & House Attack 30 (45) = BodyAttack 35 min (45 min) Balance (45) = BodyBalance (45 min) Combat = BodyCombat HIT 45 (75) = Högintensiv träning 45 min (75 min) Pump 45 = BodyPump 45 min		
BodyAttack 19.20 – 20.20 Karin & Satu Sal 1	Combat 19.35 – 20.35 Johanna Sal 1	Attack 45 19.15 – 20.00 Sandra Sal 1	Zumba 18.45 – 19.30 Camilla Sal 2			



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

Kriebsensgatan 8; Kungsgatan 67 och Fagottvägen 1

Vi finns på:



www.krafttraining.se

Senast ändrat 2020-02-10