



## TILLFÄLLIGT SCHEMA

20 nov – 20 dec (v.47 – v.51)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					<b>Attack45</b> 09.00 – 09.45 Kristin Utomhus	<b>Core45</b> 10.00 - 10.45 Emil
<b>GRIT</b> 12.00 - 12.30 Madeleine					<b>BodyPump</b> 10.00 – 11.00 Sandra	
<b>Johannas Mix*</b> 16.45 – 17.30 Johanna	<b>Combat40</b> 17.00 - 17.40 Johanna	<b>SH'BAM45</b> 16.45 - 17.30 Caroline	<b>Combat45</b> 17.00 - 17.45 Karin	<b>GRIT</b> 16.20 - 16.50 Satu		<b>HIT45</b> 16.30 - 17.15 Stina
<b>BodyStep40</b> 17.45 - 18.25 Sara	<b>BodyJam40</b> 17.50 - 18.30 Rullande	<b>BodyPump45</b> 17.45 - 18.30 Emil	<b>CxWorx</b> 18.00 – 18.30 Lillis	<b>AfHo</b> 17.05 - 18.00 Katta		<b>Balance</b> 18.00 - 19.00 Hanan
<b>BodyPump40</b> 18.40 - 19.20 Lillis	<b>Core30</b> 18.40 – 19.10 Emil	<b>HIT30</b> 18.45 - 19.15 Sandra	<b>Balance</b> 18.45 – 19.45 Rebecca			
<b>BodyAttack</b> 19.35 - 20.35 Satu	<b>HIT60</b> 19.20 - 20.20 Stina	<b>BodyAttack</b> 19.30 - 20.30 Karin				

\* Johannas Mix - mix av Barre och Balance-låtar



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

När du är medlem på KRAFT tränar du fritt på ASK. 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.

Följ oss:

