

Julschema 2020

21 Dec - 10 Jan

Vecka	Dag	GRIT		Johannas mix	BodyStep	BodyPump	BodyAttack
		12.00-12.30	16.45-17.30	17.45-18.30	18.40-19.25	19.35-20.35	
Vecka 52	Måndag 21 dec	Madeleine	Johanna	Sara	Lillis	Karin	
	Tisdag 22 dec	HIT 06.45-07.15 Sandra	BodyCombat 17.00-17.45 Johanna	BodyJam 18.00-18.45 Susanne	HIT 19.00-20.00 Stina		
	Onsdag 23 dec		SH'BAM 16.45-17.30 Caroline	BodyPump 17.45-18.45 Emil	HIT 19.00-20.00 Sandra		
	Torsdag 24 dec	Attack/Combat 08.15-09.00 Satu & Karin	BodyPump 09.15-10.00 Sandra & Emil	CX/Balance 10.15-11.00 Lillis & Hanan			
	Fredag 25 dec	CxWorx 09.00-09.30 Lillis	BodyAttack 09.45-10.45 Satu	AfHo/Shbam 11.00-12.00 Katta & Johanna			
	Lördag 26 dec	BodyAttack** 09.00-09.45 Kristin	BodyPump 09.00-09.45 Rebecca	BodyBalance 10.00-10.45 Rebecca	BodyCombat 15.00-16.00 Karin		
	Söndag 27 dec	Core 10.00-10.45 Emil	HIT** 11.10-11.55 Emil	BodyJam 15.15-16.15 Caroline	HIT 16.30-17.15 Stina	BodyBalance 18.00-19.00 Hanan	
Vecka 53	Måndag 28 dec	BodyAttack 12.00-12.45 Satu	Johannas mix 16.45-17.30 Johanna	BodyStep 17.45-18.30 Sara	CxWorx 18.40-19.10 Lillis	BodyPump 19.20-20.05 Lillis	
	Tisdag 29 dec	HIT 06.45-07.15 Sandra	BodyCombat 17.00-17.45 Johanna	BodyJam 18.00-18.45 Susanne	HIT 19.00-20.00 Stina		
	Onsdag 30 dec	BodyCombat 06.30-07.15 Sandra	BodyPump 15.30-16.30 Emil	ShBam 16.45-17.30 Caroline	HIT 17.45-18.45 Sandra	BodyAttack 19.00-20.00 Karin	
	Torsdag 31 dec	BodyPump/CX 09.00-09.45 Lillis & Sandra	BodyStep 10.00-10.45 Sara & Mia	BodyCombat 11.00-11.45 Karin & Johanna	HIT 12.00-12.45 Emil & Satu	BodyJam 13.00-13.45 Katta & Caroline	
	Fredag 1 jan		BodyPump 11.00-12.00 Sandra				
	Lördag 2 jan	BodyAttack** 09.00-09.45 Kristin	CxWorx 09.30-10.00 Lillis	GRIT 10.15-10.45 Satu	ShBam 11.00-11.45 Johanna		



Vecka 01	Söndag 3 jan	Core 10.00-10.45 Emil	HIT** 11.10-11.55 Emil	BodyJam 15.15-16.15 Caroline	HIT 16.30-17.15 Stina	BodyBalance 18.00-19.00 Hanan	
	Måndag 4 jan		GRIT 12.00-12.30 Madeleine	BodyStep 17.00-18.00 Sara	BodyPump 18.10-18.55 Lillis	BodyAttack 19.05-20.05 Satu	
	Tisdag 5 jan		BodyCombat 10.00-10.45 Sandra	Core 17.00-17.45 Emil	BodyJam 17.55-18.55 Susanne	HIT60 19.05-20.05 Stina	
	Onsdag 6 jan		HIT60 11.00-12.00 Sandra	BodyPump 13.30-14.30 Emil	BodyAttack 15.00-16.00 Karin		
	Torsdag 7 jan			BodyCombat 17.00-18.00 Karin	CxWorx 18.10-18.40 Lillis	BodyBalance 18.50-19.50 Rebecca	
	Fredag 8 jan			GRIT 16.20-16.50 Satu	AfHo 17.05-17.55 Katta		
	Lördag 9 jan	BodyAttack** 09.00-09.45 Kristin	BodyPump 09.00-09.45 Rebecca	BodyBalance 10.00-10.45 Rebecca			
	Söndag 10 jan	Core 10.00-10.45 Emil	HIT** 11.10-11.55 Emil	BodyJam 15.15-16.15 Caroline	HIT 16.30-17.15 Stina	BodyBalance 18.00-19.00 Hanan	

** Passet körs utomhus



KRAFT i samarbete med **ASK (Allmänna Sportklubben)**. När du är medlem på KRAFT tränar du fritt på ASK. För att kunna gymträna på ASK varje dag krävs en tagg som du kvitterar ut mot en engångskostnad på 100 kr.

Julöppet alla dagar mellan kl. 04.00 - 22.00.

- Kom och träna bara om du är frisk och inte har förkylningssymptom.
- Tvätta och/eller sprita händerna när du kommer in.
- Rengör använd utrustning innan du går.
- Håll avstånd och visa hänsyn.

Boka din plats via krafttraning.bokadirekt.se