

KRAFT

träning

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

VÅRSHEMA 2021

11 jan – 28 feb (v.2 – v.8)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Pop-up morgonpass läggs ut inför varje ny vecka					Attack45 09.00 – 09.45 Kristin Utomhus	Core45 10.00 - 10.45 Emil
GRIT 12.00 - 12.30 Madeleine					BodyPump 10.00 – 11.00 Sandra	
Johannas Mix* 16.45 – 17.30 Johanna	Combat45 16.45 - 17.30 Johanna	SH'BAM45 16.45 - 17.30 Caroline	Combat45 17.00 - 17.45 Karin	GRIT 16.20 - 16.50 Satu		HIT45 16.30 - 17.15 Stina
BodyStep45 17.45 - 18.30 Sara	BodyJam45 17.40 - 18.25 Rullande	BodyPump45 17.45 - 18.30 Sara	Balance 18.00 – 19.00 Rebecca	AfHo50 17.05 - 17.55 Katta		Balance 18.00 - 19.00 Hanan
BodyPump45 18.40 - 19.25 Lillis	CxWorx 18.35 – 19.05 Lillis	HIT30 18.45 - 19.15 Sandra	BodyPump 19.15 – 20.15 Emil			
BodyAttack 19.35 - 20.35 Karin	HIT60 19.15 - 20.15 Stina	BodyAttack 19.30 - 20.30 Satu				

* 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:



www.krafttraining.se

Senast ändrat 2021-01-03