

KRAFT

träning

VÅRSHEMA 2021

6 apr – 6 jun (v.14 – v.22)

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 16.45 – 17.30 Karin	GRIT 16.20 – 16.50 Satu	BodyStep45 11.10 - 11.55 Mia NEW	BodyJam 15.00 – 16.00 Rullande
BodyStep45 17.45 - 18.30 Sara	BodyJam45 17.40 - 18.25 Rullande	BodyPump45 17.40 - 18.25 Sara	LesMillsCore 17.40 – 18.10 Lillis	AfHo50 17.05 – 17.55 Katta		HIT45 16.30 - 17.15 Stina
BodyPump45 18.40 – 19.25 Lillis	Core30 18.35 – 19.05 Sandra	BodyAttack45 18.35 – 19.20 Satu	Balance45 18.20 – 19.05 Rebecca			Balance 18.00 – 19.00 Hanan
BodyAttack 19.35 – 20.35 Karin	HIT60 19.15 – 20.15 Stina	HIT45 19.30 – 20.15 Sandra	BodyPump 19.15 – 20.15 Emil			

* Johannas Mix – mix av Barre och Balance-låtar

** LesMillsCore – nya namnet på CxWorx

LESMILLS
FOR A FITTER PLANET



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 2021-04-03