



SOMMARSHEMA 2021

7 Jun – 29 Aug (v.23 – v.34)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Johannas Mix* 16.45 – 17.30	Combat 45 16.45 – 17.30	Shbam 16.30 – 17.15	BodyJam 45 16.30 – 17.15	GRIT 16.20 – 16.50	BodyAttack 45 09.00 – 09.45 <i>Utomhus</i>	Core 45 10.00 – 10.45
BodyStep 45 17.40 – 18.25	BodyJam 17.45 – 18.45	BodyPump 45 17.25 – 18.10	Combat 45 17.25 – 18.10	AfHo 17.00 – 17.50	BodyPump 10.00 – 11.00	
BodyPump 45 18.35 – 19.20	HIT 60 19.00 – 20.00	Balance 45 18.20 – 19.05	Core 45 18.20 – 19.05			HIT45 16.30 – 17.15
BodyAttack 19.30 – 20.30		BodyAttack 19.15 – 20.15	BodyPump 19.15 – 20.15			Balance 18.00 – 19.00

* Johannas Mix – mix av Barre och Balance-låtar

- Sommarkort från 7 jun – 29 aug för endast **475:-** (Gäller endast nya medlemmar)
- Håll utkik för våra Pop-Up pass i sommar!



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.



Vi finns på:



www.krafttraining.se

Senast ändrat 2021-05-31