

KRAFT Träning

Tillfälligt Schema

10 jan – 31 jan (v.2 – v.4)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					Attack45 09.00 – 09.45 Kristin Utomhus	
LesMills Barre 16.35 - 17.05 Johanna	Combat45 16.45 – 17.30 Johanna	Core45 16.30 - 17.15 Emil	BodyPump45 17.00 - 17.45 Rebecca	GRIT 12.00 - 12.30 Madeleine	BodyPump 10.00 - 11.00 Sandra	BodyJam 11.00 - 12.00 Susanne & Caroline
SH'BAM 17.15 - 18.00 Johanna	BodyJam45 17.40 - 18.25 Susanne	GRIT 17.25 - 17.55 Leena	Balance45 17.55 - 18.40 Rebecca	BodyPump45 15.45 - 16.30 Lillis		
Core30 18.10 - 18.40 Mia	HIT45 18.35 - 19.20 Stina	BodyPump45 18.05 - 18.50 Sara	LesMills Core 18.45 - 19.15 Lillis	AfHo 16.45 - 17.35 Katta		HIT60 16.30 - 17.30 Stina
BodyStep30 18.45 - 19.15 Mia	BodyPump 19.30 – 20.30 Emil	BodyStep45 19.00 – 19.45 Sara	BodyCombat 19.20 – 20.20 Karin			Balance 18.00 - 19.00 Hanan
BodyAttack 19.25 - 20.25 Satu						

OBS! Tillfälligt schema pga Covid-19 restriktioner. Alla pass körs i sal 1 om inte annat anges.



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.



>> KRAFT Träning Eskilstuna (medlemsgrupp)
>> KRAFT Träning Eskilstuna (FB-sida)

[instagram.com/krafttraning/](https://www.instagram.com/krafttraning/)

Boka pass på:
krafttraning.bokadirekt.se