



KRAFT träning



LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

HÖSTSCHEMA 2018

27 aug – 16 dec (v.35 – v.50)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Grit Streng. 07.00 – 07.30 Helena / Sandra Sal 1		Pump 45 07.30 – 08.15 Sandra Sal 1		Barre Move 09.00 – 09.45 Leena Sal 1 new	
Balance 45 12.00-12.45 Mia Sal 1		Core 30 12.00-12.30 Mia Sal 1		BodyPump 12.00 - 12.45 Rullande Sal 1	BodyPump 10.00 - 11.00 Sandra Sal 1	Core 45 10.00 - 10.45 Emil Sal 2
		SH'BAM 16.30 - 17.15 Caroline Sal 1	Balance 17.00 – 18.00 Elin Sal 1	AfHo 16.30 - 17.15 Katerina Sal 1 new		BodyJam 15.30 - 16.30 Caroline Sal 1
LesMills Barre 16.50 - 17.20 Johanna Sal 1	Combat 17.15 - 18.15 Johanna Sal 1	BodyPump 17.30 - 18.30 Emil Sal 1	Kettlebells 18.00 - 18.30 Leena Sal 2	Kettlebells 16.30 - 17.15 Amanda Sal 2 new	Attack/Combat 15.00 - 16.10 Karin Sal 1	CSI 16.30 - 17.30 Stina Sal 1
CKWORK 17.30 - 18.00 Lillis Sal 2	Core 45 18.00 - 18.45 Emil Sal 2	Grit Streng. 17.45 - 18.15 Leena Sal 2	Step 45 18.00 – 18.45 Sara Sal 1			Balance 18.00 - 19.00 Hanan Sal 1
SH'BAM 17.30 – 18.15 Johanna Sal 1	BodyJam 18.15 - 19.15 Susanne Sal 1	Attack 45 18.30 – 19.15 Rebecca Sal 1	Grit Cardio 18.30 – 19.00 Leena Sal 2	<p style="text-align: right;">FÖRKORTNINGAR</p> <p>Balance (45) = BodyBalance (45 min) Grit Streng. = Grit Strength Combat (45) = BodyCombat (45 min) Attack 45 = BodyAttack 45 min Step 45 = BodyStep 45 min Pump 45 = BodyPump 45 min AfHo = Afro & House Attack/Combat = kombopass BodyAttack & BodyCombat CSI = Cardio Strength Intervals HIT = Högtintensiv träning</p>		
BodyPump 18.15 - 19.15 Lillis / Angelica Sal 1	HIT 60 19.00 - 20.00 Stina Sal 2	Combat 45 19.15 - 20.00 Sandra Sal 1	Pump 45 18.45 - 19.30 Sara Sal 1			
BodyAttack 19.20 - 20.20 Satu Sal 1	BodyPump 19.15 - 20.15 Elin Sal 1	Pilates 19.30 - 20.30 Gianna Sal 2 new				

LES MILLS BARRE är ett pass på 30 minuter till modern musik där man inspirerats av balettens rörelser. Det är konditionsträning och styrka som tonar och formar kroppen med störst fokus på ben, rumpa, core och bäckenbottenmuskulatur. >>> *måndagar kl. 16.50*

BARRE MOVE är ett pass på 45 minuter med inspiration från balett, yoga och funktionell träning utan vikter. En effektiv klass där du tränar styrka, kropps kontroll, bål stabilitet, rörlighet och balans samt kommer förbättra din hållning. >>> *lördagar kl. 9.00*

Följ oss:



www.krafttraining.se

Senast ändrat 2018-09-18