



HÖSTSCHEMA 2022

22 aug – 18 dec (v.34 – v.50)

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---|--|--|--|---|--|--|
| <i>OBS! Håll utkik för våra Pop-Up pass.</i> | | | | | Attack45 09.00 – 09.45 Kristin Sal 1 | Core45 10.00 – 10.45 Susanne C. Sal 1 |
| BodyPump 16.30 - 17.30 Emil Sal 1 | TABATA 17.00 - 17.30 Frej Sal 1 | LesMills Core 17.30 - 18.15 Lillis Sal 1 | BodyCombat 16.45 – 17.45 Karin Sal 1 | HIT30 (level 1) 12.00 - 12.30 Madeleine Sal 1 | BodyPump 10.00 - 11.00 Sandra Sal 1 | LesMills Barre 11.00 - 11.30 Johanna Sal 1 |
| Core30 17.40 - 18.10 Susanne C. Sal 1 | BodyJam 17.45 – 18.45 Susanne F. Sal 1 | BodyStep45 18.20 – 19.05 Sara Sal 1 | Jam/SH'BAM 17.50 – 18.35 Caroline Sal 1 | BodyPump45 15.45 - 16.30 Lillis Sal 1 | | SH'BAM 11.40 – 12.25 Johanna Sal 1 |
| GRIT 18.15 - 18.45 Satu Sal 2 | Combat45 19.00 – 19.45 Johanna Sal 1 | BodyPump45 19.15 - 20.00 Sara Sal 1 | HIT45 (level 1) 18.00 - 18.45 Frej Sal 2 | Core45 16.30 - 17.15 Emil Sal 2 | | HIT45 (Level2) 16.30 - 17.15 Stina Sal 1 |
| Attack45 18.55 - 19.40 Satu Sal 1 | HIT60 (Level2) 19.00 - 20.00 Stina Sal 2 | | BodyBalance 18.45 – 19.45 Rebecca Sal 1 | AfHo 16.45 - 17.35 Katta Sal 1 | | Balance 18.00 - 19.00 Hanan Sal 1 |

- HIT Level 1 innehåller basövningar, en bra start om man vill testa HIT.
- HIT Level 2 är mer avancerad och kräver en viss träningsvana.



KRAFT i samarbete med **ASK (Allmänna Sportklubben)**.
När du är medlem på KRAFT tränar du fritt på ASK. (öppettider 5.00-22.00)



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

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

Bokning av pass sker i Wondr-appen