

KRAFT

träning

VÅRSHEMA 2023

9 jan – 4 jun (v.2 – v.22)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
BodyPump 16.30 - 17.30 Emil Sal 1	TABATA30 17.00 - 17.30 Frej Sal 1	Core45 16.30 - 17.15 Emil Sal 2	BodyCombat 16.45 - 17.45 Karin Sal 1	HIT45 (Level 1) 16.30 - 17.15 Rullande Sal 3 TunaPark	Attack45 09.00 - 09.45 Kristin Sal 1	Combat45 10.00 - 10.45 Sandra Sal 3 TunaPark
TABATA30 17.15 - 17.45 Frej Sal 3 TunaPark	HeavyBar45 17.30 - 18.15 Sofia (Member24) Sal 3 TunaPark	BodyStep45 17.30 - 18.15 Sara Sal 1	Jam/SH'BAM 17.50 - 18.35 Caroline Sal 1	LesMills Core 16.30 - 17.00 Sara Sal 2	BodyPump 10.00 - 11.00 Sandra Sal 1	Core45 10.00 - 10.45 Susanne C. Sal 1
Core30 17.40 - 18.10 Mia Sal 1	BodyJam 17.45 - 18.45 Susanne F. Sal 1	BodyPump45 18.25 - 19.10 Sara Sal 1	HIT45 (Level 1) 18.00 - 18.45 Frej Sal 2	AfHo 16.45 - 17.35 Katta Sal 1		LesMills Barre 11.00 - 11.30 Johanna Sal 1
BodyStep30 18.15 - 18.45 Mia Sal 1	LesMills Core 18.15 - 18.45 Hanan Sal 2		BodyBalance 18.45 - 19.45 Rebecca Sal 1	GRIT 17.05 - 17.35 Sara Sal 2		SH'BAM 11.40 - 12.25 Johanna Sal 1
BodyAttack 18.55 - 19.55 Sara Sal 1	Combat45 19.00 - 19.45 Johanna 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.				BodyPump 16.00 - 17.00 Rullande Sal 3 TunaPark
	HIT60 (Level 2) 19.00 - 20.00 Stina Sal 2					HIT45 (Level 2) 16.30 - 17.15 Stina Sal 1
						BodyBalance 18.00 - 19.00 Hanan Sal 1



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 E-na (FB-sida)



instagram.com/krafttraning/



Bokning av pass sker i Wondr-appen



KRAFT i samarbete med **Member24 Tuna Park**. När du är medlem på KRAFT tränar du fritt på gruppträningspassen på Member24 Tuna Parks (se Sal 3 TunaPark)