



HÖSTSCHEMA 2024

26 aug – 22 dec (v.35 – v.51)

WONDR Bokning av pass sker i Wondr-appen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
LM GRIT 12.00 - 12.30 Madeleine Sal 1		Balance45 11.45 – 12.30 Mia Sal 1			BodyAttack45 09.00 – 09.45 Kristin Sal 1	LM StrengthDev. 11.00 – 11.45 Leena Sal 1
TABATA 16.45 - 17.15 Frej Sal 1	Combat45 17.00 – 17.45 Johanna Sal 1	BodyPump45 16.30 - 17.15 Sara Sal 1	BodyCombat 16.45 – 17.45 Karin Sal 1	LM Funct.Strength 15.45 – 16.30 Sara Sal 1 New!	LM StrengthDev. 10.00 – 10.45 Leena Sal 1	BodyJam/LM Dance 13.30 - 14.15 Caroline Sal 1
BodyPump45 17.25 - 18.10 Lillis Sal 1	BodyJam 17.55 – 18.55 Susanne F. Sal 1	BodyStep45 17.20 – 18.05 Sara Sal 1	LM Core45 17.45 – 18.30 Lillis Sal 2	Core45 16.45 - 17.30 Susanne C. Sal 1		Core45 15.30 – 16.15 Susanne C. Sal 1
BodyStep45 18.20 - 19.05 Mia Sal 1	LM Core45 18.00 - 18.45 Hanan Sal 2	LM GRIT 17.30 - 18.00 Leena Sal 2	LM Dance 17.55 - 18.40 Johanna Sal 1			HIT Cardio 16.30 - 17.30 Stina Sal 1
BodyAttack45 19.15 - 20.00 Karin Sal 1	HIT60 (level 2) 19.00 - 20.00 Stina Sal 2	LM Funct.Strength 18.15 – 19.00 Rebecca Sal 1 New!	HIT45 (level 1) 18.40 - 19.25 Frej Sal 2			Balance 18.00 - 19.00 Hanan Sal 1
	BodyPump 19.00 – 20.00 Emelie Sal 1	Balance45 19.10 – 19.55 Rebecca Sal 1	PowerYoga 18.50 – 19.50 Marina Sal 1 New!			



LES MILLS FUNCTIONAL STRENGTH är ett styrkepass för hela kroppen där man använder övningar som involverar flera av kroppens leder och på så sätt utmanar den funktionella styrkan. LES MILLS FUNCTIONAL STRENGTH ökar muskelstyrka, koordination och balans.

POWERYOGA är ett pass med kreativa och dynamiska flöden av yogapositioner som gör med medveten andning. Poweryoga utvecklar styrka, flexibilitet och balans och fungerar samtidigt som meditation i rörelse.

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



instagram.com/krafttraning/