

Höstschemat 2018 3/9-31/12



MORA | TRÄNINGSCENTER

Stora Salen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16.30 - 17.00 GRIT Strenght - Maria	17.00-17.30 21MBW - Kattis	16.30-17.15 Body pump - Jessica	17.00-17.45 Kettlebell Workout Tobias (ojämn v)	11.45-12.15 Crosstraining - Sofi	09.00-10.00 Body Pump - Maria	15.30 - 16.00 CX Worx - Maria
17.05 - 17.50 Sh´bam - Maria	17.30-18.00 Kettlebell - Kattis	17.20-17.50 CX Works - Jessica	17.00-17.45 HIIT-Strenght/Power Sofi (jämn v)	16.30-17.00 Grit Mix - Maria		16.05 - 17.05 Bodycombat -Maria
17.55-18.40 Crosstraining - Sofi	18.00-19.00 Bodycombat-Maria	17.55-18.40 HIIT-Core/Strenght Sara	17.50-18.20 Mobility Class Sofi	17.05-17.50 Sh´Bam - Maria		17.10-17.55 HIIT-Strenght/Power Sofi
18.50-19.50 Body Pump - Emma		18.45-19.45 Powerbox -Erik	18.45-19.45 BodyPump Maria			18.00-19.00 Yoga, Tøj & Stretch Kattis
						<i>Y,T & S utökas med 2 pass i veckan from. oktober, håll utkik på bokadirekt!</i>

Funcsalen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.45-19.45 Spin/Core 30/30 Johanna/Victoria	18.00-19.30 Spinning Mora Cykelklubb	17.00-17.45 TRX Tobais (ojämn v)	18.15-18.45 SPRINT - Veronica			
		18.00-19.30 Spin/Core 60/30 Pär				

Tfn: 0250 59 58 37

www.morataningscenter.se

info@morataningscenter.se

