

Höstschemat 2018 3/9-31/12



MORA | TRÄNINGSCENTER

Stora Salen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16.30 - 17.00 GRIT strength - Maria	17.00-17.30 Tabata-Kattis	16.30-17.15 Body pump - Jessica	ojämna veckor 17.00-17.45	11.45-12.30 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	Kettlebell Workout- Tobias	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/Strength - Sara	jämna veckor 17.00-17.45	17.05-17.50 Sh´Bam-Maria		17.10-17.55 HIIT-Strength/Power Sofi
18.50-19.50 Body Pump - Emma	19.05-20.05 Louko Moves-Erik	18.45-19.45 Powerbox -Erik	17.50-18.20 Mobilitypass- Sofi			18.00-19.00 Yoga, tøj & stretch- Kattis
			18.30-19.30 Bodypump - Maria			Y,T &S utökas med 2 pass i veckan from. oktober, håll utkik på bokadirekt!

Funcsalen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.45-19.45 Spin/Core 30/30 - Johanna/Victoria		Ojämna v 17.00-17.45 TRX - Tobias 18.00-19.30 Spin/Core 60/30-Pär				

Tfn: 0250 59 58 37
www.morataningscenter.se
info@morataningscenter.se

