

# Sommarschema

## Start v 26



### Stora Salen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>17.00-18.00</b> BodyPump <i>Emma/ Maria</i>	<b>17.30-18.00</b> 21 min BodyWorkout <i>Kattis</i>	<b>17.15-18.00</b> Crosstraining/TRX <i>Sofi/Tobias</i>	<b>17.30-18.00</b> Grit <i>Jessica</i>		<b>09.00-10.00</b> Bodypump <i>Maria/Emma</i>	<b>17.00-18.00</b> 21 min BodyWorkout <i>Kattis v.26,28,34</i>
		<b>18.05-18.35</b> CX <i>Maria</i>	<b>18.30-19.30</b> BodyPump <i>Maria</i>			BodyCombat <i>Maria v.27,29,30,33,35</i>
		<b>18.35-19.20</b> Bodycombat <i>Maria</i>				HIIT <i>Felicia v31,32</i>

### Utomhuspass - Samling på MTC - endast HIIT, Kettlebell Workout

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>18.15-19.00</b> HIIT <i>Sara, Kattis, Emma</i>	<b>18.00-18.45</b> Sh'bam - Glassbåten <i>Maria</i>	<b>08.30-09.30 v.29-31</b> Yoga på Kajen <i>Kattis/Gäst instr</i>	<b>18.30 v30 +31</b> Intervallträning Hemus <i>Anna</i>			
	<b>18.15-18.45</b> Kettlebell Workout <i>Kattis</i>	<b>18.30-19.30</b> MTC Bootcamp <i>Kattis v26-29</i>				

### Spinnsalen/Funcsalen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>18.30-19.30</b> Spin/Core 30/30 <i>Felicia, Pär</i>			<b>18.15-19.15</b> Spinning/SPRINT <i>Pär/Veronica</i>			

www.moratrainingcenter.se  
info@moratrainingcenter.se  
**Tfn 0250 59 58 37**