

Sommarschema

Start v 26



Stora Salen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00-18.00 BodyPump <i>Emma/ Maria</i>	17.30-18.00 21 min BodyWorkout <i>Kattis</i>	17.15-18.00 Crosstraining/TRX <i>Sofi/Tobias</i>	17.30-18.00 Grit <i>Jessica</i>		09.00-10.00 Bodypump <i>Maria/Emma</i>	17.00-18.00 21 min BodyWorkout <i>Kattis v.26,28,34</i>
		18.05-18.35 CX <i>Maria</i>	18.30-19.30 BodyPump <i>Maria</i>			BodyCombat <i>Maria v.27,29,30,33,35</i>
		18.35-19.20 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
18.15-19.00 HIIT <i>Sara, Kattis, Emma</i>	18.00-18.45 Sh'bam - Glassbåten <i>Maria</i>	08.30-09.30 v.29-31 Yoga på Kajen <i>Kattis/Gäst instr</i>	18.30 v30 +31 Intervallträning Hemus <i>Anna</i>			
	18.15-18.45 Kettlebell Workout <i>Kattis</i>	18.30-19.30 MTC Bootcamp <i>Kattis v26-29</i>				

Spinnsalen/Funcsalen

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

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