

Vårschema Jan-Feb start 7/1



MORA | TRÄNINGSCENTER

Stora Salen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16.30-17.00 Grit Strenght-Maria	17.00-17.30 21 Minute Body Workout - Kattis	16.30-17.15 Bodypump-Jessica	17.00-17.45 Kettlebell-Tobias	11.45-12.15 Cardiopass-Marleen	09.00-10.00 Bodypump - Maria	16.00-17.00 Bodycombat - Maria
17.05-17.50 Sh'bam -Maria	17.30-18.00	17.20-17.50 CX Worx - Jessica	eller 17.00-17.45	16.30-17.00 Grit Mix - Maria		17.10-17.55 HIIT-Strenght/Power sofi
17.55-18.40 Crosstraining-Sofi	Kettlebell Workout Kattis	17.55-18.40 HIIT-Core/Strenght- Sara	HIIT-Strenght/Power Sofi	17.05-17.50 Sh'bam - Maria		18.00-19.00 Yoga, Tøj & Stretch- Kattis
18.50-19.50 Bodypump -Emma	18.00-19.00 Bodycombat-Maria	18.45-19.15 Mobility Class-Sofi	18.30-19.30 Bodypump- Maria			

Funcsalen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.45-19.45 Spin/Core - Johanna, Felicia, Emma, Pär	18.00-19.30 Spin- Mora Cykelklubb	17.00-17.45 TRX- Tobias	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