

MÅNDAG 06:15–21:30	TISDAG 06:15–21:30	ONSDAG 06:15–21:30	TORSDAG 06:15–21:30	FREDAG 06:15–20:30	LÖRDAG 08:00–17:00	SÖNDAG 09:00–18:00
07:00–07:50 CrossFit Next (semicoach) 12:10–12:50 CrossFit Next Express 17:50–18:50 CrossFit Next 19:00–20:00 CrossFit Basic	06:30–07:20 CrossFit Next (semicoach) 12:10–12:50 CrossFit Next Express 17:50–18:50 CrossFit Basic 19:00–20:00 CrossFit Gymnastic	07:00–07:50 CrossFit Next (semicoach) 12:10–12:50 CrossFit Next Express 17:50–18:50 CrossFit Next 19:00–20:00 CrossFit Barbell	06:30–07:20 CrossFit Next (semicoach) 12:10–12:50 CrossFit Next Express 17:50–18:50 CrossFit Strong 19:00–20:00 CrossFit Basic	07:00–07:50 CrossFit Next (semicoach) 12:10–12:50 CrossFit Next Express 17:50–18:50 CrossFit Team Wod Basic (BAF – Bring a friend)	09:50–10:50 CrossFit Barbell 11:00–12:15 CrossFit Academy	10:50–11:50 CrossFit Team Wod Next 12:00–13:00 CrossFit Basic
18:00–19:00 TRX Core 19:10–20:10 Row Nation Cardio	18:00–19:00 Row Nation Cardio 19:10–20:10 Kettlebell Dynamic	18:00–19:00 TRX Core 19:10–20:10 Row Nation Cardio	18:00–19:00 Kettlebell Dynamic 19:10–20:20 Defence Basic	17:30–18:30 Row Nation Cardio	10:00–11:00 Row Nation Cardio (only row) 11:10–12:10 Kettlebell Dynamic	
17:40–18:40 Strike Basic 18:50–20:00 Defence Basic	17:40–18:40 Kick Basic 18:50–19:50 Strike Comp	17:40–18:40 Kick Next 18:50–19:50 Strike Basic	17:40–18:40 Kick Comp 18:50–19:50 Strike Sparring	17:40–18:40 Strike Basic	10:20–11:20 Kick Basic	10:45–12:00 Strike Next
17:30–18:30 Yoga Flow	17:30–18:45 Yin Yoga			17:30–18:45 Yin Yoga	10:10–11:10 Yoga Flow	

= INGÅR I BRONZE BASPAKET.

= INGÅR FÖR DIG SOM VALT TILLÄGG INOM
RESPEKTIVE TRÄNINGSKATEGORI (CROSSFIT,
THAI BOXING OCH/ELLER KRAV MAGA).

INSTRUKTÖRSLEDDA PASS – SCHEMAT GÄLLER FR O M 8 JUNI 2020 OCH TILLSVIDARE.
NÅR SCHEMALAGDA CROSSFIT-PASS PÅGÅR ÄR BOXEN FÖRBEHÅLLEN GRUPPTRÄNINGEN.
NÅR SCHEMALAGDA FIGHT'nFIT-PASS PÅGÅR ÄR HALL 2 FÖRBEHÅLLEN GRUPPTRÄNINGEN.
BOKA PASS GENOM ATT LOGGA IN PÅ VÅR HEMSIDA. ÄR DU INTE MEDLEM. MEN VILL PROVA PÅ?
KONTAKTA OSS PÅ 042-14 96 96. VÄLKOMMEN!