

BOXEN

1:an

2:an

3:an

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		10:00–11:00 Row Nation Cardio (only row) 11:10–12:10 Kettlebell Dynamic	
17:40–18:40 Strike Pads & Conditioning 18:50–19:50 Kick Bags & Strength	17:40–18:40 Kick Revolution 18:50–19:50 Strike Teq & Coordination	17:40–18:40 Kick Teq & Coordination 18:50–19:50 Strike Revolution	17:40–18:40 Kick Contact & Agility 18:50–19:50 Strike Contact & Agility	17:40–18:40 Strike Pads & Conditioning	10:20–11:20 Kick Pads & Conditioning	11:30–12:30 Strike Bags & Strength
17:30–18:30 Yin Yoga Flow	17:30–18:45 Yin Yoga		17:30–18:45 Yin Yoga	17:30–18:30 Yin 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 FROM 5 OKTOBER 2020 OCH TILLSVIDARE.
NÄR SCHEMALAGDA CROSSFIT-PASS PÅGÅR ÄR BOXEN FÖRBEHÅLLEN GRUPPTRÄNINGEN.
NÄR 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!