

# RAW MOTION

## Gruppträning hösten 2019

Boka ditt pass via [rawmotion.se](http://rawmotion.se) → bokadirekt. Bemanning på tisdagar mellan 18-19.30 & fredagar 10-11.45

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>06.15–07.00</b> <b>SOMA-MOVE</b> Therese <i>Plats: Dojon</i>		<b>06.00–06.45</b> <b>MORGON-WOD</b> Linn <i>Plats: Buren</i>	<b>10.00–10.45</b> <b>FÖRÄLDRAPASSET</b> Linn <i>Plats: Dojon</i>	<b>06.15 - 07.00</b> <b>SPINNING</b> Fredrik/Carro <i>Plats: Spinsalen</i>	<b>09.30 - 10.30</b> <b>RAW-CIRKELFYS</b> Alex <i>Plats: Buren</i>	<b>10.00 - 11.00</b> <b>RAW-CIRKELFYS</b> Jill <i>Plats: Buren</i>
	<b>18.00 - 19.00</b> <b>KETTLEBELL - STYRKA</b> Johanna/Linn <i>Plats: Dojon</i>		<b>17.30–18.00</b> <b>HIIT-SPIN</b> Johanna <i>Plats: Spinsalen</i>	<b>12.00 - 12.45</b> <b>RAW-CIRKELFYS</b> Linn <i>Plats: Buren/ute</i>		<b>11.00–11.45</b> <b>MOBILITY</b> Lindalie <i>Plats: Dojon</i>
<b>17.30 - 18.15</b> <b>RAW- TABATA/WOD</b> Teresia <i>Plats: Buren</i>	<b>19.30 - 20.15</b> <b>SPINNING</b> Fredrik <i>Plats: Spinsalen</i>	<b>18.00– 19.00</b> <b>RAW- STYRKA (EMOM)</b> Ronnie <i>Plats: Dojon</i>	<b>18.05 - 18.35</b> <b>CORE/MOBILITY</b> Johanna <i>Plats: Dojon</i>	<b>17.00–18.00</b> <b>RAW-TABATA</b> Ronnie <i>Plats: Ute/Buren</i>		<b>17.30–18.15</b> <b>VECKANS WOD</b> Emma I <i>Plats: Buren/dojon</i>
<b>19.30 - 20.30</b> <b>SPINNING-WOD</b> Alexander <i>Plats: Spinsalen</i>	<b>19.40 - 20.40</b> <b>KAMPSPORT</b> Ziad <i>Plats: Dojon</i>	<b>18.30 - 19.30</b> <b>YINYOGA</b> Izabella <i>Plats: Nya salen</i>	<b>18.00 - 19.00</b> <b>ZUMBA</b> Liana <i>Plats: Nya salen</i>			
			<b>19.00 - 20.00</b> <b>RAW-CIRKELFYS</b> Alex <i>Plats: Buren</i>			

Kontakt: [info@rawmotion.se](mailto:info@rawmotion.se)

Raw Motion

@raw\_motion

