

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
SOMA MOVE 06.15-07.00 Therese		MORGONPASS I BUREN 06.15-07.00 Emma/Anna		SPINNING 06.15-07.00 Carro/Fredrik /Emma/Anna	TABATA/ WOD 09.00-09.45 Alex	RÖRLIGHET 10.00-10.45 Linda.
LUNCHPASS 12.00-12.45 Emma			LUNCHPASS 12.00-12.45 Emma	LUNCHPASS 12.00-12.45 Emma	CORE 09.45-10.15 Alex	
TABATA 17.15-18.00 Emma/Carro	EMOM 18.00-19.00 Ronnie	MUSKEL XPRESS 17.30-18.10 Anna	SPIN TABATA 17.30-18.10 Anna	TABATA 17.00-17.45 Ronnie		SPIN-CORE 16.00-17.00 Linda.
BL-PASSET 18.30-19.30 Johan	STEP-STYRKA 18.45-19.45 Hanna	SOMA MOVE 19.00-19.45 Therese	YIN YOGA 18.20-19.20 Izabella			
SPIN-DISTANS 19.30-20.30 Alexander	SPINNING 19.30-20.15 Fredrik	MIND 19.45-20.15 Therese	CORE 18.20-19.00 Anna			
		Veckan WoD kl. 19.30- 20.30	RAW- KOMPLETT 19.00-20.00 Alex			
		KAMPSPORT 20.15-21.15 Ziad				
Bemanning på tisdagar mellan 17-19. Kontakta oss gärna på Facebook eller info@rawmotion.se						

RAW
MOTION