

Gruppträning vårterminen 2019

Bemanning på tisdagar mellan 17-19. Kontakta oss gärna på Facebook eller info@rawmotion.se

RAW
MOTION

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.15 - 07.00 SOMA MOVE Therese <i>Plats: Dojon</i>			06.15 - 07.00 MORGONFYS Emma <i>Plats: Buren</i>	06.15 - 07.00 SPINNING Fredrik/Carro <i>Plats: Spinsalen</i>	09.30 - 10.30 LÖRDAGSFYS Alex <i>Plats: Buren</i>	
12.00 - 12.45 LUNCHPASS Emma <i>Plats: Buren</i>				12.00 - 12.45 LUNCHPASS Emma <i>Plats: Buren</i>	10.35 - 11.05 CORE Alex <i>Plats: Dojon</i>	10.00 - 10.45 SPINNING Emma <i>Plats: Spinsalen</i>
17.30 - 18.15 TABATA Emma <i>Plats: Buren</i>	18.00 - 19.00 EMOM Ronnie <i>Plats: Dojon</i>		17.30 - 18.10 MUSKEL-XPRESS Anna <i>Plats: Dojon</i>	17.00 - 17.45 TABATA Ronnie <i>Plats: Dojon</i>		16.00 - 17.00 CIRKELFYS Emma/Carro/Jill <i>Plats: Buren</i>
18.20 - 19.20 YINYOGA Izabella <i>Plats: Nya salen</i>	18.45 - 19.45 STEP-STYRKA Hanna <i>Plats: Nya salen</i>	18.30-19.30 CIRKELFYS Anna <i>Plats: Buren</i>	17.45 - 18.30 SPINNING Johanna L <i>Plats: Spinsalen</i>			
18.30 - 19.30 BL-PASSET Johan <i>Plats: Dojon</i>	19.30 - 20.15 SPINNING Fredrik <i>Plats: Spinsalen</i>	18.45-19.30 SOMA MOVE Therese <i>Plats: Dojon</i>	19.00 - 20.00 RAW-KOMPLETT Alex <i>Plats: Buren</i>			
19.30 - 20.30 SPINNING-WOD Alexander <i>Plats: Spinsalen</i>	19.40 - 20.40 KAMPSPORT Ziad <i>Plats: Dojon</i>	19.30 - 20.00 MIND Therese <i>Plats: Dojon</i>				