

# WORX

## INSTRUKTÖRER / OHJAAJAT

### MIA SALOKANNEL

Boxare på FM nivå som drar måndagens WORX-pass kl. 20.00 med inspiration från kampsportsvärlden. Kroppsviktsträning med mycket puls.

SM-tason nyrkkeilijä, jonka maanantain WORX-tunti klo. 20.00 pohjautuu kamppailulajien taustaan. Oman kehon painolla kovasykkeistä treeniä.

### SVANTE STRÖMBORG

Morgnarna är bäst enligt Svante! WORX-passet på onsdag morgon kl. 06.00 grundar sig på enkel och effektiv basträning utan krumelurer. Träning för hela kroppen och en ökad energinivå för hela dagen.

Svanten mukaan aamutreenit ovat paras tapa aloittaa päivä! Keskiviikon WORX-tunti aamulla klo 06.00 on yksinkertaista ja tehokasta perustreeniä ilman erikoisuuksia. Koko kehon harjoittelu ja kohotettu energiataso koko päiväksi.

### MALIN HELENIUS

Fredagkvällens WORX-pass kl. 18.00 är en genomkörare för hela kroppen och ett perfekt sätt att starta helgen på. Vi fokuserar mycket på grundrörelser och teknik med en rolig liten twist. Svett och skrattgaranti!

Perjantai-illan WORX-tunti klo. 18.00 on kunnan treeni koko vartalolle ja optimaalinen tapa aloittaa viikonloppu. Keskitymme perusliikkeisiin ja tekniikkaan hausalla tavalla. Hikistä ja hauskaa!

**FREYA ÅXO** (inhoppare / tuuraaja)

**DIANA BLUMSTER-LINDBERG** (inhoppare / tuuraaja)