

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-tunnit klo.
20.00 pohjautuukin
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 aamut 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.

FREYA ÅXO

Fredagkvällens WORX-pass kl.18.00 är
ett pass som garanterat får igång din
blodcirkulation inför helgen!
Vi kör blandat av både enkla
basövningar och nyare variationer.
Svettigt och roligt!

Perjantai-illan WORX tunti
klo.18.00 on kunnan treeni joka
taatusti laittaa verenkiertosi
käyntiin viikonloppua varten!
Teemme niin vanhoja perusliikkeitä
kuin uusia variaatioitakin.
Hikistä ja hauskaa!

MALIN HELENIUS (inhoppare/tuuraaja)

DIANA BLUMSTER (inhoppare/tuuraaja)