



Video short

”Välgenomtänkt, inspirerande, familjevänlig”

DAG

PASS

NIVÅ

LÖRDAGAR **07:45-08:30**

WAKE UP CALL

NYBÖRJARE - MEDEL

LÖRDAGAR **08:50-09:35**

BODY HEAT

MEDEL - HÅRD

LÖRDAGAR **07:45-08:30**

HEART BEAT

HÅRD - MAX

Prisexempel 1 gång 250 kr
4 v 795 kr
10 v 1495 kr

50% RABATT FÖR STUDENTER, BARN 10-17 ÅR I VUXET SÄLLSKAP LIKSOM LÅNGTIDSSJUKSKRIVNA, ARBETSSÖKANDE OCH PENSIONÄRER OAVSETT ÅLDER

Byt pass fritt från vecka till vecka i samband med din veckobokning. Även möjligt att boka 2 pass per dag i mån av plats mot 95 kr extra per person (inga rabatter gäller i samband med detta)

FRISKVÅRDSBIDRAG KAN NYTTJAS, PLATSERNA ÄR BEGRÄNSADE.

FÖR MER INFO SKRIV VIA [WHATSAPP](#) eller [kontaktformuläret](#)

WAKE UP CALL

Uppvärmning

Konditionsmoment

Styrkemoment

gemensam, enkel, individanpassad

lätt ansträngande

lätt ansträngande

BODY HEAT

gemensam, stegrande intensitet

kampsportsmoment

kroppsvikt-baserad crossfit

HEART BEAT

powercircuit

HIIT

core / cooldown