



**Vi satsar nu även på
alla Seniorer,
Motionärer & Juniorer,
som vill utvecklas i
funktionell träning!**

**Att Träna Hårt, men
inte för Svårt!**

Hösten 2016

Måndag

17:30 CROSSFIT

18:40 CROSSFIT Motionär 45min

Tisdag

17:30 TABATA/Kondition

18:30 CROSSFIT

Onsdag

06:30 CROSSFIT

17:30 CROSSFIT

18:40 CROSSFIT Motionär 45min

Torsdag

08:00 CROSSFIT

17:30 CROSSFIT Motionär 45min

18:30 CROSSFIT

Fredag

11:30 CROSSFIT Dinosaurie-pass 90min

17:00 TÄVLINGSGRUPP

Lördag

10:30 CROSSFIT Team-WOD

Söndag

10:00 Vega CrossFit Kids 50min. Ålder 7-12år ***

11:00 CROSSFIT Tyngdlyftning 90min

*** Ålder: 7-12år Fr.o.m. v.38-v50. Kostnad: 900kr/termin



Handens Stationsväg 27
136 40 HANDEN

Tel: 08-741 06 70 alt 08-777 06 70

hemsida: www.vegacrossfit.se

Instagram: #vegacrossfit