

# Din aktiva sommar 2026

Kroppsverkstaden erbjuder ett varierande utbud av ledd sommarträning. Alla träningstillfällen fungerar enligt drop in-principen, vilket betyder att du kommer när du har passligt (ingen förhandsanmälan behövs). Alla träningstillfällen är 45 min långa. Styrketräningen är endast för PLUS-medlemmarna.

Alla träningstillfällen kräver att man kan ta sig upp och ner från golvet. Ta med egen matta och drickaflaska!

## PRIS

För PLUS-medlemmar (47 €/mån) ingår ALLA pass utan extra kostnad. **Drop in träning 10 €/tillfälle.**

Du kan betala med Smartum, E-passi, Edenred, kontant eller begära faktura.

## Juni

Dag/Tid	Träning	Plats	Instruktör
Måndag 1.6 kl.18.00/19.00	Styrketräning	Kroppsverkstaden	Jonna
Onsdag 3.6 kl.16.45	Helkroppspasset	Löprakan	Cila
Fredag 5.6 kl.06.30	Goodmorning sunshine	Pixnevallen	Sara
Måndag 8.6 kl.18.00/19.00	Styrketräning	Kroppsverkstaden	Sara
Tisdag 9.6 kl.18.00	Hyrox-insp. träning (10 €)	Åminne paviljongen	Sara
Onsdag 10.6 kl.16.45	Gummibandsträning	Löprakan	Jonna
Fredag 12.6 kl.06.30	Goodmorning sunshine	Pixnevallen	Sara
Måndag 15.6 kl.18.00/19.00	Styrketräning	Kroppsverkstaden	Sara
Tisdag 16.6 kl.18.00	Core/rörlighet (10 €)	Åminne paviljongen	Jonna
Onsdag 17.6 kl.16.45	Tabata	Löprakan	Magdalena
Torsdag 18.6 kl.06.30	Goodmorning sunshine	Pixnevallen	Sara
Måndag 22.6 kl.18.00/19.00	Styrketräning	Kroppsverkstaden	Sara
Onsdag 24.6 kl.16.45	Käppträning	Löprakan	Jonna
Fredag 26.6 kl.06.30	Goodmorning sunshine	Pixnevallen	Sara
Måndag 29.6 kl.18.00/19.00	Styrketräning	Kroppsverkstaden	Sara

## Juli

Dag/Tid	Träning	Plats	Instruktör
Onsdag 1.7 kl.16.45	Minibandsträning	Löprakan	Magdalena
Måndag 6.7 kl.18.00/19.00	Styrketräning	Kroppswerkstaden	Jonna
Onsdag 8.7 kl.16.45	DanceBlast	Löprakan	Magdalena
Måndag 13.7 kl.18.00/19.00	Styrketräning	Kroppswerkstaden	Jonna
Onsdag 15.7 kl.16.45	Circleträning	Aktivitetsparken	Jonna
Måndag 20.7 kl.18.00/19.00	Styrketräning	Kroppswerkstaden	Sara
Onsdag 22.7 kl.16.45	Rörlighetstabata	Löprakan	Magdalena
Måndag 27.7 kl.18.00/19.00	Styrketräning	Kroppswerkstaden	Sara
Onsdag 29.7 kl.16.45	Hyrox insp.trän	Löprakan	Sara

## Augusti

Dag/Tid	Träning	Plats	Instruktör
Måndag 3.8 kl.18.00/19.00	Styrketräning	Kroppswerkstaden	Sara
Onsdag 5.8 kl.16.45	Tabata	Löprakan	Magdalena
Fredag 7.8 kl.06.30	Goodmorning sunshine	Pixnevallen	Sara
Måndag 10.8 kl.18.00/19.00	Styrketräning	Kroppswerkstaden	Sara
Onsdag 12.8 kl.16.45	Strandträning	Åminne simstrand	Jonna
Fredag 14.8 kl.06.30	Goodmorning sunshine	Pixnevallen	Magdalena
Måndag 17.8 kl.18.00/19.00	Styrketräning	Kroppswerkstaden	Jonna
Onsdag 19.8 kl.16.45	Strandträning	Åminne simstrand	Sara
Fredag 21.8 kl.06.30	Goodmorning sunshine	Kroppswerkstaden	Magdalena
Måndag 24.8 kl.18.00/19.00	Styrketräning	Kroppswerkstaden	Jonna
Onsdag 26.8 kl.16.45	Trappträning	Söderfjärdsbacken	Sara
Fredag 28.8 kl.06.30	Goodmorning sunshine	Pixnevallen	Sara

### Preliminärt schema för sommaren

Programmet kan ändras så håll koll på hemsidan [www.kroppswerkstaden.com](http://www.kroppswerkstaden.com)

Följ oss på Instagram och Facebook!

**Välkommen med för att njuta av sommarens träningar!**