

Gruppträning på Magasinet träning och Hälsa v.51-v.53 2020

v.51

Måndag: 09.00 Lätt cirkelträning 45
14/12 17.00 Bodypump 45
18.00 Jumping Fitness 45
18.30 Spinning 55
18.35 Bodycombat

Tisdag: 9.30 Mamma 45
15/12 17.30 Cirkelträning 45
17.45 Spinning 45
18.00 Jumping Fitness 45
18.25 Bodystep

Onsdag: 06.30 Bodypump 45
16/12 17.45 CXworx 30
18.20 Bodybalance

Torsdag: 17.30 Grit Athletic 30
17/12 18.00 Jumping Fitness 30
18.30 RPM 45
18.30 Bodypump

Fredag: 06.30 RPM 45
18/12 17.30 Bodyattack 30

Lördag: 09.00 Tone 45
19/12 09.50 CxWorx 30
10.30 Zumba

Söndag: 10.00 Bodybalance
20/12 17.00 Bodyattack

v.52

Måndag: 09.00 Lätt cirkelträning 45
21/12 17.00 Bodypump 45
18.00 Jumping Fitness 45
18.00 Grit Athletic 30
18.30 Spinning 55

Tisdag: 09.30 Mamma 45
22/12 17.30 Cirkelträning 45
17.45 RPM 45 **RELEASE**
18.00 Jumping Fitness 45
18.25 Bodystep

Onsdag: 09.30 Spinning 45
23/12 10.30 CXworx 45

Julafton: 09.30 Bodypump **RELEASE**
24/12

Juldagen: Ingen gruppträning
25/12

Annandag: 09.00 Tone 45 **RELEASE**
Jul 26/12 09.50 CXworx 30

Söndag: 17.00 Bodyattack
27/12 18.05 Bodybalance

Gruppträning på Magasinet träning och Hälsa v.51-v.53 2020

v.53

Måndag:	09.00	Lätt cirkelträning 45
28/12	17.00	Bodypump 45
	18.00	Jumping Fitness 45
	18.00	Grit Athletic 30
	18.30	Spinning 55
	18.35	Bodycombat
Tisdag:	09.30	Mamma 45
29/12	17.30	Cirkelträning 45
	17.45	RPM 45
	18.00	Jumping Fitness 45
	18.25	Bodystep
Onsdag:	06.30	Bodypump 45
30/12	17.30	Spinning 45
	17.45	CXworx 30
	18.20	Bodybalance
Nyårsafton:	09.30	Nyårsmix 90 min
31/12		
Nyårsdagen:		Ingen gruppträning
1/1		
Lördag:	09.00	Tone 45
2/1	09.50	CXworx 30
	10.30	Zumba
Söndag:	16.00	Jumping Fitness 45
3/1	17.00	Bodyattack
	18.05	Bodybalance

Den Virtuella spinningen fortsätter enligt ordinarie schema

God Jul
och
Gott Nytt år

Gruppträning på Magasinet träning och Hälsa v.51-v.53 2020

MaggetLådan

v.51

Måndag: 06.30 (30 min)
14/12 17.30 (45 min)
18.30 (45 min)

Tisdag: 06.30 (30 min)
15/12 11.30 (30 min)
17.30 (45 min)

Onsdag: 09.30 Mamma (45 min)
16/12 17.30 (45 min)
18.30 (45 min)

Torsdag: 05.30 (45 min)
17/12 18.00 (45 min)
19.00 (45 min)

Fredag: 06.30 (30 min)
18/12 11.30 (30 min)
16.45 (30 min)
17.30 (30 min)

Lördag: 09.00 (1 h)
19/12 10.15 (1 h)

Söndag: 16.00 (45 min)
20/12

v.52

Måndag: 06.30 (30 min)
21/12 17.30 (45 min)
18.30 (45 min)

Tisdag: 06.30 (30 min)
22/12 11.30 (30 min)
17.30 (45 min)

Onsdag: 09.30 (45 min)
23/12 16.00 (45 min)

Julafton: 09.30 (1 h)
24/12

Juldagen: Ingen WOD
25/12

Annandag: 09.30 (45 min)
jul, 26/12 10.30 (45 min)

Söndag: 16.00 (45 min)
27/12

v.53

Måndag: 06.30 (30 min)
28/12 17.30 (45 min)
18.30 (45 min)

Tisdag: 06.30 (30 min)
29/12 11.30 (30 min)
17.30 (45 min)

Onsdag: 09.30 Mamma (45)
30/12 17.30 (45 min)
18.30 (45 min)

Nyårsafton: 09.30 (1 h)
31/12

Nyårsdagen: Ingen WOD
1/1

Lördag: 09.00 (1 h)
2/1 10.15 (1 h)

Söndag: 16.00 (45 min)
3/1