

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING & HÄLSA v.1-v.16 2021

Måndag

09.00 Lätt cirkelträning 45 min
17.00 Cirkelträning Styrka 45 min
18.00 Jumping Fitness 45 min
18.00 GRIT Strenght 30 min
18.30 Spinning
18.35 BodyCombat**
19.45 Rörlighet med Rickard 45 min

Tisdag

9.30 Mammaträning 45 min
17.30 Cirkelträning 45 min
17.30 Les Mills Tone 45 min
17.45 RPM 45 min
18.25 Jumping Fitness 45 min
18.25 BodyStep
19.30 BodyPump

Onsdag

06.30 BodyPump 45 min
17.30 Spinning 45 min
17.30 Zumba Fitness
17.45 Grit Cardio 30 min
18.35 CXworx 45 min
19.25 BodyBalance

Torsdag

9.30 Mammaträning 45 min (start v.6)
17.30 Grit Athletic 30 min
17.30 Jumping Fitness 30 min
18.10 CXworx 30 min
18.15 Bodypump
18.30 RPM 45 min
19.25 Box*

Fredag

06.30 Spinning 45 min
09.00 Lätt cirkelträning 45 min
17.30 BodyAttack 30 min

Lördag

09.00 Les Mills Tone 45 min
09.50 CXworx 45 min
10.45 Zumba Fitness

Söndag

16.00 Jumping Fitness 45 min
17.00 BodyAttack
18.05 BodyBalance

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

* Ej från v.1, startdatum meddelas under våren

** Var 3:e vecka flyttas detta pass till ons 17.00 och körs som Bodycombat 30 min (v.2,5,8,11,14)

Observera att schemat kan förändras vid högtider och helgdagar

För att boka - <https://www.magasinetenkoping.se/schema/>

Tel: 0171-29911 mail: info@magasinetenkoping.se

MaggetLådan

Måndag

06.30 WOD 30 min
17.30 WOD 45 min
18.30 WOD 45 min
19.30 WOD 30 min

Tisdag

06.30 WOD 30 min
11.30 WOD 30 min
17.30 WOD 45 min
19.30 WOD 30 min

Onsdag

09.30 Mamma-WOD 45 min
17.30 WOD 45 min
18.30 WOD 45 min
19.30 WOD 30 min

Torsdag

05.30 WOD 45 min
18.00 WOD 45 min
19.00 WOD 45 min

Fredag

06.30 WOD 30 min
09.30 Mamma-WOD 45 min
11.30 WOD 30 min
16.45 WOD 30 min
17.30 WOD 30 min

Lördag

09.00 WOD 60 min
10.15 WOD 60 min

Söndag

10.15 WOD 45 min
16.00 WOD 45 min
17.00 WOD 45 min

Passens upplägg kommer att variera varje vecka. Tiderna i schemat anger när passen startar.

Virtuell spinning

Måndag

07.00, 11.30, 16.30

Tisdag

6.30, 11.30

Onsdag

7.00, 11.30, 19.15

Torsdag

11.30

Fredag

11.30, 17.00

Lördag

10.15



Som medlem får du sätta igång Virtuell Spinning på övriga tider, OM det inte körs en företagsklass/eventklass under tiden.
Ingen bokning på drop-in tider finns och sunt förnuft samt respekt är det som styr 😊

Observera att schemat kan förändras vid högtider och helgdagar

För att boka - <https://www.magasinetenkoping.se/schema/>

Tel: 0171-29911 mail: info@magasinetenkoping.se