

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING & HÄLSA från v.2 tillsvidare

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
18.35 BodyCombat**
19.45 Rörlighet med Rickard 45 min

Tisdag

09.30 Mammaträning 45 min
16.45 BodyAttack 30 min
17.30 Les Mills Tone 45 min
18.25 Jumping Fitness 45 min
18.25 BodyStep
19.30 BodyPump

Onsdag

06.30 BodyPump 45 min
17.30 Zumba Fitness
18.35 CXworx 45 min
19.25 BodyBalance

Torsdag

9.30 Mammaträning 45 min (start v.6)
17.30 Grit Cardio 30 min
17.30 Jumping Fitness 30 min
18.15 Bodypump
19.25 Bodypump 45 min

Fredag

09.00 Lätt cirkelträning 45 min
17.30 BodyAttack 30 min

Lördag

09.00 CXworx 45 min
09.55 Cirkelträning 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

** Var 3:e vecka utgår detta pass (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

Varje hel timme 06.00-20.00

Tisdag

Varje halv timme 06.30-20.30

Onsdag

Varje hel timme 06.00-20.00

Torsdag

Varje halv timme 06.30-20.30

Fredag

Varje hel timme 06.00-20.00

Lördag och Söndag

Varje hel timme 09.00-20.00



Observera att schemat kan förändras vid högtider och helgdagar

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

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