

## GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING & HÄLSA v.34-v.49 2021

### **Måndag**

09.00 Seniorträning  
17.00 Cirkelträning 45 min  
17.30 Jumping Fitness 30 min  
17.55 GRIT Strenght 30 min  
18.10 Les Mills Core 30 min  
18.30 Les Mills Tone 45 min  
19.00 Spinning

### **Tisdag**

10.00 Mammaträning 45 min  
17.30 Grit Athletic 30 min  
18.15 Bodystep  
18.30 RPM 45 min  
18.30 Jumping Fitness 45 min  
19.25 Bodypump

### **Onsdag**

06.30 Bodypump 45 min  
17.30 Bodycombat  
17.30 Spinning 45 min  
18.40 Les Mills Core 45 min  
19.30 Bodybalance

### **Torsdag**

17.15 RPM 45 min  
17.30 Grit Cardio 30 min  
17.30 Jumping Fitness 45 min  
18.10 Bodypump  
18.30 Stretch och rörelseträning 45 min  
19.20 Zumba Fitness

### **Fredag**

06.30 Spinning 45 min  
09.00 seniorträning  
17.30 Bodyattack 30 min

### **Lördag**

09.15 Bodypump  
10.30 Zumba Fitness

### **Söndag**

16.00 Jumping Fitness 45 min  
17.00 Bodyattack  
18.05 Bodybalance

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

**Observera att schemat kan förändras vid högtider och helgdagar**

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

Tel: 0171-29911 mail: [info@magasinetenkoping.se](mailto:info@magasinetenkoping.se)

## MaggetLådan

### **Måndag**

06.30 WOD – Mobility Monday 30 min  
17.30 WOD – Mobility Monday 45 min  
18.35 WOD – Mobility Monday 45 min  
19.30 WOD – Mobility Monday 30 min

### **Tisdag**

06.30 WOD – Tactic Tuesday 30 min  
11.30 WOD – Tactic Tuesday 30 min  
17.30 WOD – Tactic Tuesday 45 min  
18.30 WOD – Tactic Tuesday 45 min

### **Onsdag**

05.30 WOD – Work Wednesday 45 min  
17.30 WOD – Work Wednesday 60 min  
18.45 WOD – Work Wednesday 60 min

### **Torsdag**

18.00 WOD -Technical Thursday 45 min  
19.00 WOD - Technical Thursday 45 min

### **Fredag**

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

### **Lördag**

09.00 WOD -Partner Workout 60 min  
10.15 WOD -Partner Workout 60 min

### **Söndag**

16.00 WOD -Sunday Funday 45 min  
17.00 WOD -Sunday Funday 45 min



**Observera att schemat kan förändras vid högtider och helgdagar**

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

Tel: 0171-29911 mail: [info@magasinetenkoping.se](mailto:info@magasinetenkoping.se)

## Virtuell spinning

### Måndag:

06.30, 07.30, 11.30, 16.30, 17.30

### Tisdag:

06.00, 07.00, 11.30, 16.00, 17.00

### Onsdag

06.00, 07.30, 11.30, 16.30, 19.00

### Torsdag

11.30, 15.00, 16.00, 18.30

### Fredag

11.30, 15.00, 16.00, 17.00

### Lördag

09.00, 10.00, 11.00

### Söndag

10.00, 17.00, 18.00



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](mailto:info@magasinetenkoping.se)