

Gruppträning på Magasinet träning och Hälsa v.50-v.52 2021

v.50

Måndag: 13/12	09.00 17.00 17.55 19.00	Lätt cirkelträning 55 Cirkelträning 45 Grit Strenght 30 Spinning 55
Tisdag: 14/12	10.00 17.30 18.15 18.30	Mamma 45 Grit Athletic 30 Bodystep 55 RPM 45
Onsdag: 15/12	06.30 17.30 18.40 19.15	Bodypump 45 Bodycombat 55 Les Mills Core 30 Bodybalance 55
Torsdag: 16/12	17.15 17.30 18.10 18.30 19.20	RPM 45 Jumping Fitness 45 Bodypump 55 Stretch och rörelseträning 45 Zumba Fitness
Fredag: 17/12	06.30 09.00 17.30	Spinning 45 Lätt Cirkelträning 55 Bodyattack 30
Lördag: 18/12	09.15 10.30	Bodypump 55 Zumba Fitness 55
Söndag: 19/12	17.00 18.05	Bodyattack 55 Bodybalance

v.51

Måndag: 20/12	09.00 17.00 17.55 18.30 19.00	Lätt cirkelträning 45 Cirkelträning 45 Grit Strenght 30 Les Mills Tone 45 Spinning 55
Tisdag: 21/12	10.00 17.30 18.15 18.30	Mamma 45 Grit Athletic 30 Bodystep 55 RPM 45
Onsdag: 22/12	06.30 17.30 18.40 19.15	Bodypump 45 Bodycombat 55 Les Mills Core 30 Bodybalance 55
Torsdag: 23/12	15.00 16.00	Zumba Fitness 55 Jumping Fitness 45
Julafton: 24/12	09.30	Cirkelträning 60 min
Juldagen: 25/12		Ingen gruppträning
Annandag: Jul 26/12	16.00 17.00	Grit Challenge 45 Bodyattack 55

Gruppträning på Magasinet träning och Hälsa v.50-v.52 2021

v.52

Måndag:	17.00	Cirkelträning 45
27/12	18.00	Les Mills Tone 45
	19.00	Spinning 55
Tisdag:	17.30	Grit Athletic 30
28/12	18.15	Bodystep 55
	18.30	RPM 45
Onsdag:	06.30	Bodypump 45
29/12	17.30	Bodycombat 55
	18.40	Les Mills Core 30
	19.15	Bodybalance 55
Torsdag:	17.15	RPM 45
30/12	17.30	Jumping Fitness 45
	18.10	Bodypump 55
	18.30	Stretch och rörelseträning 45
	19.20	Zumba Fitness 55
Nyårsafton:	09.30	Nyårsmix 90 min
31/12		
Nyårsdag:		Ingen gruppträning
1/1		
Söndag:		Ingen gruppträning
2/1		

Den Virtuella spinningen fortsätter enligt ordinarie schema

God Jul
och
Gott Nytt år

Gruppträning på Magasinet träning och Hälsa v.50-v.52 2021

MaggetLådan

v.50

Måndag: 06.30 (30 min)
13/12 17.30 (45 min)
19.30 (30 min)

Tisdag: 06.30 (30 min)
14/12 11.30 (30 min)
17.30 (45 min)
18.30 (45 min)

Onsdag: 05.30 (45 min)
15/12 17.30 (60 min)
18.45 (60 min)

Torsdag: 18.00 (45 min)
16/12 19.00 (45 min)

Fredag: 06.30 (30 min)
17/12 11.30 (30 min)
09.30 Mamma 45 min
16.45 (30 min)

Lördag: 09.00 (1 h)
18/12 10.15 (1 h)

Söndag: 16.00 (45 min)
19/12

v.51

Måndag: 06.30 (30 min)
20/12 17.30 (45 min)
18.30 (45 min)

Tisdag: 11.30 (30 min)
21/12 17.30 (45 min)

Onsdag: 06.30 (30 min)
22/12 17.30 (45 min)
18.30 (45 min)

Torsdag: 11.30 (45 min)
23/12 16.00 (45 min)

Julafton: 09.00 (60 min)
24/12

Juldagen: Ingen WOD
25/12

Annandag: 16.00 (60 min)
Jul 26/12

v.52

Måndag: 06.30 (30 min)
27/12 17.30 (45 min)
18.30 (45 min)

Tisdag: 09.30 Mamma 45 min
28/12 11.30 (30 min)
17.30 (45 min)

Onsdag: 06.30 (30 min)
29/12 17.30 (45 min)
18.30 (45 min)

Torsdag: 11.30 (45 min)
30/12 17.30 (45 min)

Nyårsafton: 09.00 (60 min)
31/12

Nyårsdag: Ingen WOD
1/1

Söndag: 16.00 (60 min)
2/1