



## GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.24-v.27 samt v.32-v.33 2022

### Måndag

09.00 Lätt cirkelträning (ej v.26)  
10.00 Mammaträning-grund 45  
17.30 Grit Strenght 30  
17.30 Jumping Fitness 45  
18.10 Bodycombat  
18.30 Spinning 60

### Tisdag

17.30 Grit Athletic 30  
18.15 Bodystep  
18.30 RPM 45  
19.30 Bodypump 45

### Onsdag

10.00 Funktionell Mammaträning 45  
17.00 Cirkelträning 45  
18.00 Les Mills Core 30  
18.40 Bodybalance (ej v.26-27)

### Torsdag

17.30 Spinning 45  
17.30 Jumping Fitness 45  
18.00 Bodypump  
18.30 Stretch och rörelseträning 30 (ej v.25)

### Fredag

06.30 Spinning 45  
09.00 Lätt cirkelträning  
10.00 Funktionellmammaträning 45  
17.00 Fredagscardio 30\*

### Lördag

09.15 Bodypump  
10.15 Cirkelträning 45  
10.30 Zumba Fitness

### Söndag

16.30 Bodyattack  
17.35 Bodybalance 30 (ej v.26)

\*Fredagscardio kommer att variera mellan Bodyattack 30 och Grit Cardio

**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)

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

## GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.28-v.31 2022

### Måndag

17.30 Måndagsfys 30\*  
18.10 Bodycombat  
18.30 Spinning 60

### Tisdag

17.30 Bodystep 45  
18.30 RPM/Spinning 45  
19.30 Bodypump 45

### Onsdag

17.00 Cirkelträning 45  
18.00 Les Mills Core 30  
18.40 Bodybalance 30

### Torsdag

17.30 Spinning 45  
17.30 Torsdagsfys 30\*  
18.15 Bodypump

### Fredag

09.00 Lätt cirkelträning

### Lördag

10.15 Cirkelträning 45  
10.30 Zumba Fitness

### Söndag

17.00 Bodyattack (ej v.30)

\*Måndagsfys och Torsdagsfys kommer att variera mellan olika pass exempelvis Grit, Jumping Fitness och Bodycombat

**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)

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

## MaggetLådan v.24-27, samt v.32-33

### **Måndag**

06.30 WOD 30-45 min  
17.30 WOD 45 min  
18.30 WOD 45 min

### **Tisdag**

11.30 WOD 30-45 min  
17.30 WOD 45 min  
18.30 WOD 45 min

### **Onsdag**

05.30 WOD 45 min\*\*  
17.30 WOD 45 min

### **Torsdag**

11.30 WOD 30-45 min  
17.30 WOD 45 min  
18.30 WOD 45 min

### **Fredag**

06.30 WOD 30-45 min  
17.00 WOD 45 min

### **Lördag**

09.00 WOD 60 min

### **Söndag**

17.00 WOD 60 min

\*\*Ej coachlett pass

## MaggetLådan v.28-31

### **Måndag**

09.00 WOD 45 min  
17.30 WOD 45 min

### **Tisdag**

11.30 WOD 30-45 min  
17.30 WOD 45 min

### **Onsdag**

09.00 WOD 45 min  
17.30 WOD 45 min

### **Torsdag**

11.30 WOD 30-45 min  
17.30 WOD 45 min

### **Fredag**

09.00 WOD 45 min  
17.00 WOD 45 min

### **Lördag**

09.00 WOD 60 min

### **Söndag**

17.00 WOD 60 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)