



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

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

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

Virtuell spinning v.24-v.27, v.32-33

Måndag:

06.30, 07.30, 11.30, 16.30, 17.30

Tisdag:

06.00, 07.00, 11.30, 16.00, 17.00

Onsdag

06.15, 11.30, 17.00, 18.00

Torsdag

06.00, 07.00, 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, 17.30

Virtuell spinning v.28-v.31

Måndag:

06.30, 07.30, 10.00, 11.30, 16.30, 17.30

Tisdag:

06.00, 09.00, 11.30, 16.00, 17.00

Onsdag

06.15, 10.00, 11.30, 17.00, 18.00

Torsdag

06.00, 09.00, 11.30, 15.00, 16.00, 18.30

Fredag

06.30, 10.00, 11.30, 15.00, 16.00, 17.00

Lördag

09.00, 10.00, 11.00

Söndag

10.00, 17.30

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 ☺

Den som redan är i spinningssalen har företräde

Glöm inte att vrida ner volymen när du cyklat klart!

MaggetLådan v.24-27, samt v.32-33

Måndag

06.30 WOD 30-45 min*
17.30 WOD 45 min

Tisdag

11.30 WOD 30-45 min
17.30 WOD 45 min

Onsdag

05.30 WOD 45 min**
18.00 WOD 45 min

Torsdag

11.30 WOD 30-45 min
17.30 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 v.32

**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

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