



GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.34-v.43 2022

Måndag

09.00 Lätt cirkelträning
10.00 Mammaträning-grund
17.30 Jumping Fitness 45
17.30 Bodystep
18.30 Spinning
18.40 Bodypump

Tisdag

17.00 Grit Strenght 30
17.40 Bodyattack
18.30 RPM 45
18.50 Les Mills Core 30
19.30 Bodybalance

* v.35-v.36 samt v.38-v.41, bokning sker via receptionen

** Passet kommer att variera mellan Les Mills Core, Bodybalance och Bodystep

Observera att schemat kan förändras vid högtider och helgdagar och event

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

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

Onsdag

10.00 Funktionell Mammaträning 45
17.00 Cirkelträning 45
17.30 Spinning 60
18.00 Box 45
19.00 Zumba Fitness

Torsdag

17.00 RPM 45
17.00 Bodypump 45
18.00 Jumping Fitness 30
18.00 Grit Athletic 30
18.40 Bodycombat
18.40 Stretch och rörelseträning 45

Fredag

06.30 Spinning 45
09.00 Lätt cirkelträning
10.00 Funktionell mammaträning 45
11.30 Les Mills Sprint 30 *start v.36*
16.55 Grit Cardio 30
17.35 Bodyattack 30

Lördag

09.10 Bodypump 30
09.15 Barnträning 45*
10.50 Varierande pass 30**
10.30 Zumba Fitness

Söndag

10.00 Cirkelträning 45
17.00 Les Mills Core 30
17.40 Les Mills Sprint 30 *start v.35*
17.40 Bodybalance 30

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

Virtuell spinning

Måndag:

06.00, 07.00, 11.30, 17.00

Tisdag:

06.00, 07.00, 11.30, 16.00, 17.00

Onsdag

06.30, 07.30, 11.30, 16.00, 19.00

Torsdag

06.00, 07.00, 11.30, 15.00, 16.00, 18.30

Fredag

15.00, 16.00, 17.00

Lördag

09.00, 10.00, 11.00

Söndag

10.00



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 ☺

Den som redan är i spinningssalen har företräde

Glöm inte att lossa vreden på cykeln, tvätta av den samt vrida ner volymen när du cyklat klart!

Observera att schemat kan förändras vid högtider och helgdagar och event
För att boka - <https://www.magasinetenkoping.se/schema/>
Tel: 0171-29911 mail: info@magasinetenkoping.se



MaggetLådan

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 (ej coachledd)**
18.30 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 -Partner Workout 60 min

Söndag

16.00 WOD -Partner Workout 60 min

Teknikpass/specialpass finns inte med i detta schema, det kommer läggas ut direkt i wondr för bokning

*Under dessa pass kan deltagarna välja om de vill träna 30 eller 45 min, dvs sista 15 min är valfritt att vara med på.

**På detta pass finns ej coach närvarande, men passet kommer att stå på tavlan för de som vill träna tillsammans denna tid

Ytan är bokad mån, ons och fre mellan 10.00-11.00, onsdag 11.00-12.00 samt söndag mellan 10.00-10.45

Observera att schemat kan förändras vid högtider, helgdagar och event

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

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