

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING & HÄLSA v.39-v.50 2020

Måndag

9.00 Lätt cirkelträning 45 min
17.00 Bodypump 45 min
18.00 Jumping Fitness 45 min
18.00 GRIT Cardio 30 min
18.30 Spinning
18.35 Body Combat**
19.35 CXworx 30 min

Tisdag

9.30 Mammaträning 45 min
17.30 Cirkelträning 45 min
17.45 RPM 45 min
18.00 Jumping Fitness 45 min
18.25 Bodystep
19.30 Bodypump

Onsdag

6.30 Body Pump 45 min
17.30 Spinning 45 min
17.30 Les Mills Tone 45 min
17.45 CXworx 30 min
18.20 Bodybalance
19.30 Zumba Fitness

Torsdag

06.30 Yoga
9.30 Mammaträning 45 min
17.30 Grit Athletic 30 min
18.00 Jumping Fitness 30 min
18.15 Bodypump
18.30 RPM 45 min
19.25 Box*

Fredag

6.30 RPM 45 min
9.00 Lätt cirkelträning 45 min
17.30 Bodyattack 30 min

Lördag

9.00 Les Mills Tone 45 min
9.50 CXworx 30 min
10.30 Zumba Fitness

Söndag

9.30 Grit Strengh 30 min
10.15 Familjeträning* 45 min
16.00 Jumping Fitness 45 min
17.00 Bodyattack
18.05 Bodybalance

* Ej från v.34, startdatum meddelas under hösten

** Var 3:e vecka flyttas detta pass till torsdag och körs som Bodycombat 30 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

Övriga pass, ej märkta
med tid är 55 min

MaggetLådan

Måndag

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

Tisdag

06.30 WOD 30 min
11.30 WOD 30 min
17.30 WOD 45 min

Onsdag

09.30 Mamma-WOD 45 min
17.30 WOD 45 min
18.30 WOD 45 min
19.30 WOD 30 min

Torsdag

05.30 WOD 45 min
18.00 WOD 45 min
19.00 WOD 45 min

Fredag

06.30 WOD 30 min
09.30 Mamma-WOD 45 min
11.30 WOD 30 min
17.30 WOD 30 min

Lördag

09.00 WOD 60 min
10.15 WOD 60 min

Söndag

16.00 WOD 45 min

Passens upplägg kommer att variera varje vecka. Tiderna i schemat anger när passen startar.

Virtuell spinning

Måndag

07.00, 11.30, 16.30

Tisdag

6.30, 11.30

Onsdag

7.00, 11.30, 19.15

Torsdag

11.30

Fredag

11.30, 17.00

Lördag

10.15



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