

## GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING & HÄLSA v.11-v.24 2021

### **Måndag**

09.00 Lätt cirkelträning 45 min  
17.00 Cirkelträning Styrka 45 min  
18.00 Jumping Fitness 45 min  
18.00 GRIT Strenght 30 min  
18.35 BodyCombat\*  
19.45 Stretch och rörelseträning 45 min

### **Tisdag**

09.30 Mammaträning utomhus 45 min  
16.45 BodyAttack 30 min  
17.30 Les Mills Tone 45 min  
18.25 Jumping Fitness 45 min  
18.25 BodyStep  
19.30 BodyPump

### **Onsdag**

06.30 BodyPump 45 min  
17.30 Zumba Fitness  
18.35 Les Mills Core 45 min  
19.25 BodyBalance

### **Torsdag**

09.30 Mammaträning 45 min  
17.30 Grit Cardio 30 min  
17.30 Jumping Fitness 30 min  
18.15 Bodypump  
19.25 Bodypump 45 min

### **Fredag**

09.00 Lätt cirkelträning 45 min  
17.30 BodyAttack 30 min

### **Lördag**

09.00 Les Mills Core 45 min  
09.55 Cirkelträning 45 min  
10.45 Zumba Fitness

### **Söndag**

16.00 Jumping Fitness 45 min  
17.00 BodyAttack  
18.10 BodyBalance

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

\* Var 3:e vecka ställs detta pass in (11,14,17,20,23)

**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)

## MaggetLådan

### Måndag

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

### Tisdag

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

### Onsdag

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  
16.45 WOD 30 min  
17.30 WOD 30 min

### Lördag

09.00 WOD 60 min  
10.15 WOD 60 min

### Söndag

10.15 WOD 45 min  
16.00 WOD 45 min  
17.00 WOD 45 min

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

## Virtuell spinning

### Måndag

Varje timme 06.00-20.00

### Tisdag

Varje timme 06.30-20.30

### Onsdag

Varje timme 06.00-20.00

### Torsdag

Varje timme 06.30-20.30

### Fredag

Varje timme 06.00-20.00

### Lördag

Varje timme 09.00-20.00

### Söndag

Varje timme 09.00-20.00



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 ☺

**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)