

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.1-v.14 2022

Måndag

09.00 Lätt cirkelträning
17.00 Cirkelträning 45 min
17.30 Jumping Fitness 45 min
17.55 GRIT Strenght 30 min
18.30 Les Mills Tone 45 min
19.00 Spinning

Tisdag

10.00 Mammaträning 45 min
17.30 Grit Athletic 30 min
18.15 Bodystep
18.30 RPM 45 min
19.30 Bodypump 45 min

Onsdag

06.15 Spinning 45 min
17.30 Box
18.40 Les Mills Core 45 min
19.30 Bodybalance

Torsdag

17.00 RPM 45 min
17.30 Jumping Fitness 45 min
18.00 Bodystep 30 min
18.40 Bodypump
18.35 Stretch och rörelseträning 45 min

Fredag

06.30 Spinning 45 min
09.00 Lättcirkelträning
16.55 Grit Cardio 30 min
17.30 Bodyattack 30 min

Lördag

09.15 Bodypump
10.30 Cirkelträning 45 min

Söndag

17.00 Bodyattack
18.05 Bodybalance

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 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

MaggetLådan

Måndag

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

Tisdag

11.30 WOD – 30-45 min*
17.00 WOD – 45 min
18.00 WOD – 45 min
19.00-20.30 - Ytan bokad

Onsdag

05.30 WOD – 45 min (ej coachledd)**
17.30 WOD – 45 min
18.30 WOD – 45 min

Torsdag:

11.30 WOD – 30-45 min*
18.00 WOD - 45 min
19.00 WOD - 45 min

Fredag

06.30 WOD – 30-45 min*
09.30 Mamma-WOD 45 min
17.00 WOD - 45 min

Lördag

09.00 WOD -Partner Workout 60 min

Söndag

16.00 WOD -Partner Workout 60 min

*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.



Observera att schemat kan förändras vid högtider och helgdagar

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

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