

## GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.15-v.23 2022

### Måndag

09.00 Lätt cirkelträning  
10.00 Mammaträning-grund 45  
17.00 Cirkelträning 45  
17.30 Jumping Fitness 45  
17.55 GRIT Strenght 30  
18.35 Bodycombat\*  
19.00 Spinning 60

### Tisdag

17.30 Grit Athletic 30  
18.15 Bodystep  
18.30 RPM 45  
19.30 Bodypump 45

**\*Start v.17**

### Onsdag

06.15 Spinning 45  
10.00 Funktionell Mammaträning 45  
17.30 Box  
17.30 Spinning 60  
18.40 Les Mills Core 45  
19.30 Bodybalance

### Torsdag

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

### Fredag

06.30 Spinning 45  
09.00 Lätt cirkelträning  
10.00 Funktionell mammaträning 45  
16.55 Grit Cardio 30  
17.30 Bodyattack 30

### Lördag

09.15 Bodypump  
10.15 Cirkelträning 45  
10.30 Zumba Fitness\*

### Söndag

16.30 Bodyattack  
17.35 Bodybalance

**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)

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min



## 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\*  
17.30 WOD – 45 min  
18.30 WOD – 45 min

### **Onsdag**

05.30 WOD – 45 min (ej coachledd)\*\*  
18.00 WOD – 45 min

### **Torsdag:**

11.30 WOD – 30-45 min\*  
17.30 WOD - 45 min  
18.30 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

\*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, samt lördag mellan 10.15-11.00**

**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)