

## 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](mailto: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\*  
09.50 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](mailto: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**

09.15 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, torsdag 07.00-08.00 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](mailto:info@magasinetenkoping.se)