



GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.2-v.14 2023

Måndag

09.00 Lätt cirkelträning
10.15 Mammaträning-grund
17.30 Jumping Fitness 45
17.30 Grit Strenght 30
18.10 Bodyattack
18.30 Spinning

Tisdag

17.25 Bodystep 45
17.30 Spinning Styrka 45
18.20 Bodypump
19.30 Zumba Fitness

* v.2-8, bokning sker via receptionen eller via mail

Observera att schemat kan förändras vid högtider och helgdagar och event

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

mail: info@magasinetenkoping.se

Onsdag

10.00 Funktionell Mammaträning 45
17.00 Cirkelträning 45
17.30 Les Mills Sprint 30
17.55 Box
19.05 Les Mills Core 30
19.40 Bodybalance

Torsdag

17.00 Bodypump 45
18.00 RPM 45
18.00 Bodycombat
18.50 Stretch och rörelseträning 45

Fredag

06.30 Spinning 45
09.00 Lätt cirkelträning
10.15 Mammaträning 45
17.30 Grit Cardio 30

Lördag

09.15 Bodypump 45
09.15 Barntäning 45*
10.30 Zumba Fitness

Söndag

10.15 Cirkelträning 45
17.00 Les Mills Core 30
17.40 Les Mills Sprint 30
17.40 Bodybalance 45

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

Virtuell spinning v.2-v.14 2023

Måndag:

06.00, 07.00, 11.30, 17.00

Tisdag:

06.00, 07.00, 11.30, 16.00, 19.30

Onsdag

06.30, 07.30, 11.30, 16.00, 19.00

Torsdag

06.00, 07.00, 11.30, 15.00, 16.00, 17.00

Fredag

11.30, 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 spinningsalen 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/>

mail: info@magasinetenkoping.se

CrossFit Enköping v.2 och tillsvidare 2023



Måndag

06.00 WOD – Dagens pass
09.00 Mamma-WOD
11.30 WOD – Dagens pass
17.00 WOD – Dagens pass
18.00 WOD – Dagens pass
19.00 WOD – Mobility 45 min
20.00 WOD – Dagens pass

Tisdag

06.00 WOD – Dagens pass
09.30 Mamma-WOD
11.30 WOD – Dagens pass
17.00 WOD – Dagens pass
18.00 WOD – Dagens pass
19.00 WOD – Barbell Workout
20.00 WOD – Dagens pass

Onsdag

08.30 WOD – Dagens pass
17.00 WOD – Dagens pass
18.00 WOD – Strongmanpass
19.30 WOD – Dagens pass

Torsdag

06.00 WOD – Dagens pass
09.00 Mamma-WOD
11.30 WOD – Dagens pass
17.00 WOD – Dagens pass
18.00 WOD – Dagens pass
19.00 WOD – OLY Teknik

Fredag

06.00 WOD – Teampass
08.30 WOD – Teampass
09.30 Mamma-WOD
11.30 WOD – Teampass
17.00 WOD – Teampass

Observera att schemat kan förändras vid högtider, helgdagar och event

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

mail: info@magasinetenkoping.se

Ytan är bokad ons 10.00-11.00, samt söndag mellan 10.15-11.00

Lördag

08.00 WOD – Dagens pass
09.00 WOD – OLY Teknik

Söndag

08.30 WOD – Barbell Workout 90 min
15.00 WOD – Teampass 90 min