

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.50 2022-v.1 2023

v.50

Måndag

09.00 Lätt cirkelträning
17.30 Jumping Fitness 45
17.30 Bodystep 45
18.25 Bodypump
18.30 Spinning

Tisdag

17.00 Grit Strenght 30
17.40 Bodyattack
18.30 RPM 45
18.50 Les Mills Core 30
19.30 Bodybalance

Onsdag

10.00 Funktionell Mammaträning 45
17.00 Cirkelträning 45
17.30 Les Mills Sprint 30
18.00 Box

Torsdag

17.00 Bodypump 45
17.30 Spinning
18.00 Jumping Fitness 30
18.00 Grit Athletic/Cardio 30
18.40 Stretch och rörelseträning 45

Fredag

06.30 Spinning 45
09.00 Lätt cirkelträning
10.00 Funktionell mammaträning 45
17.00 Bodyattack 30

Lördag

09.15 Bodypump 45
09.15 Barnträning 45

Söndag

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

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

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



GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.50 2022-v.1 2023

v.51

Måndag

09.00 Lätt cirkelträning
17.30 Jumping Fitness 45
17.30 Bodystep 45
18.25 Bodypump

Tisdag

17.00 Grit Strenght 30
17.40 Bodyattack
18.30 RPM 45
18.50 Les Mills Core 30
19.30 Bodybalance

Onsdag

10.00 Funktionell Mammaträning 45
17.00 Cirkelträning 45
17.30 Les Mills Sprint 30
18.00 Box

Torsdag

17.00 Bodypump 45
18.00 Grit Athletic/Cardio 30
18.40 Stretch och rörelseträning 45

Fredag

15.00 Bodyattack 30

Lördag - Julafton

09.00 Les Mills Core 30
09.40 Les Mills Sprint 30
09.40 Bodybalance 30

Söndag – Juldagen

Ingen gruppträning

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

God Jul
+
Gott Nytt År



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

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.50 2022-v.1 2023

v.52

Måndag – Annandag jul

09.30 Grit Challenge 45
17.00 Bodypump

Tisdag

17.40 Bodyattack
18.30 RPM 45
18.50 Les Mills Core 30
19.30 Bodybalance

Onsdag

10.00 Funktionell Mammaträning 45
17.00 Cirkelträning 45
17.30 Les Mills Sprint 30
18.00 Box

Torsdag

17.00 Bodypump 45
18.00 Jumping Fitness 30
18.40 Stretch och rörelseträning 45

Fredag

09.00 Lätt cirkelträning
17.00 Grit Strenght 30

Lördag - Nyårsafton

09.30 Nyårsmix 90

Söndag – Nyårsdagen

Ingen gruppträning

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

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



GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.50 2022-v.1 2023

v.1

Måndag

09.00 Lätt cirkelträning
17.30 Jumping Fitness 45
17.30 Bodystep 45
18.25 Bodypump
18.30 Spinning

Tisdag

17.00 Grit Strenght 30
17.40 Bodyattack
18.30 RPM 45
18.50 Les Mills Core 30
19.30 Bodybalance

Onsdag

10.00 Funktionell Mammaträning 45
17.00 Cirkelträning 45
17.30 Les Mills Sprint 30
18.00 Box

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

Torsdag

17.00 Bodypump 45
18.00 Jumping Fitness 30
18.00 Grit Athletic/Cardio 30
18.40 Stretch och rörelseträning 45

Fredag - Trettondagen

09.00 Spinning 45
16.00 Bodyattack 45

Lördag

09.15 Bodypump 45

Söndag

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

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

God Jul
+
Gott Nytt År



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, 18.40

Fredag

11.30, 15.00, 16.00, 17.00 (v.51-v.1 – även 06.30)

Lördag

09.00, 10.00, 11.00

Söndag

10.00

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



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 vrider ner volymen när du cyklat klart!

God Jul
+
Gott Nytt År

