



GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.15-v.23 2023

Måndag

09.00 Lätt cirkelträning
17.30 Jumping Fitness 45
17.30 Grit Strenght 30
18.10 Bodycombat
18.30 Spinning

Tisdag

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

Onsdag

09.40 Funktionell Mammaträning 45
17.00 Cirkelträning 45
17.45 Les Mills Sprint 30
18.00 Bodyattack
18.30 Les Mills Core 30
19.10 Bodybalance

Torsdag

17.00 Bodypump 45
17.30 Grit Cardio
18.00 Box
18.10 Jumping Fitness 30
18.50 Stretch och rörelseträning 45

Fredag

06.30 Spinning 45
09.00 Lätt cirkelträning
17.30 Bodyattack 30

Lördag

09.15 Bodypump 45
09.15 Barnträning 45*
10.30 Zumba Fitness

Söndag

10.00 Jumping Fitness 45
17.00 Les Mills Core 30
17.40 Les Mills Sprint 30
17.40 Bodybalance 45

* v.15-20, bokning sker via receptionen eller via mail

Observera att schemat kan förändras vid högtider och helgdagar och event

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

mail: info@magasinetgym.se

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

Virtuell spinning v.15-v.23 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, 18.00

Fredag

11.30, 15.00, 16.00, 17.00

Lördag

09.00, 10.00, 11.00

Söndag

10.00

Observera att schemat kan förändras vid högtider och helgdagar och event

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

mail: info@magasinetgym.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 spinningsalen har företräde

Glöm inte att lossa vreden på cykeln, tvätta av den samt vrida ner volymen när du cyklat klart!

CrossFit Enköping

Måndag

06.00 WOD – Dagens pass
09.15 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
09.15 Mamma-WOD
11.30 WOD – Dagens pass
17.00 WOD – Dagens pass
18.00 WOD – Dagens pass
19.30 WOD – Dagens pass

Onsdag

11.30 WOD – Dagens pass
17.00 WOD – Dagens pass
18.00 WOD – Strongmanpass 80 min
19.30 WOD – Dagens pass

v.15-v.26 2023

Torsdag

06.00 WOD – Dagens pass
09.15 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 – Dagens pass
09.30 Mamma-WOD
11.30 WOD – Dagens pass
16.00 WOD – Dagens pass
17.00 WOD – Dagens pass

Observera att schemat kan förändras vid högtider, helgdagar och event

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

mail: info@magasinetgym.se

Ytan är bokad ons 09.40-10.40

Observera att schemat kan komma att uppdateras vid behov!



Lördag

08.00 WOD - Teampass
09.00 WOD – OLY Teknik

Söndag

09.00 WOD – Special
15.00 WOD – Teampass 90 min