



## GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.50 2023-v.1 2024

### v.50

#### Måndag

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

#### Tisdag

09.15 Funktionell Mammaträning  
17.30 Spinning Styrka 45 min  
17.30 Zumba Fitness  
18.40 Strenght Development 45 min

#### Onsdag

06.30 RPM 45 min  
17.00 Cirkelträning 45 min  
17.15 Bodyattack 45 min  
17.45 Les Mills Sprint 30 min  
18.00 Bodypump  
18.30 Les Mills Core 30 min  
19.10 Bodybalance

#### Torsdag

09.15 Funktionell Mammaträning  
17.00 Strenght Development 45 min  
18.00 Box  
18.10 Jumping Fitness 30 min  
18.30 RPM 45 min  
18.50 Stretch och rörelseträning 45 min

#### Fredag

06.30 Spinning 45 min  
09.00 Lätt cirkelträning  
11.15 Bodypump 30 min

#### Lördag

09.00 Bodypump

#### Söndag

16.00 Les Mills Core 30 min  
16.45 Les Mills Sprint 30 min  
16.45 Strenght Development 45 min  
17.40 Bodybalance 45 min

Övriga pass, ej märkta med tid är 60 min

För att boka - <https://www.magasinetgym.se/schema/>  
mail: [info@magasinetgym.se](mailto:info@magasinetgym.se)

God Jul  
+  
Gott Nytt År





## GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.50 2023-v.1 2024

### v.51

#### Måndag

09.00 Lätt cirkelträning  
17.30 Jumping Fitness 45 min  
17.30 Grit Strenght 30 min  
16.45 Strenght Development 45 min  
18.10 Bodycombat

#### Torsdag

09.15 Funktionell Mammaträning  
17.00 Strenght Development 45 min  
18.10 Jumping Fitness 30 min  
18.30 RPM 45 min  
18.50 Stretch och rörelseträning 45 min

#### Söndag - JULAFTON

09.00 JULMIX 75 min

#### Tisdag

09.15 Funktionell Mammaträning  
17.30 Spinning Styrka 45 min  
17.30 Zumba Fitness  
18.40 Strenght Development 45 min

#### Fredag

06.30 Spinning 45 min  
09.00 Lätt cirkelträning  
11.15 Bodypump 30 min  
17.30 Bodyattack 30 min

Övriga pass, ej märkta med tid är 60 min

#### Onsdag

06.30 RPM 45 min  
17.00 Cirkelträning 45 min  
17.15 Bodyattack 45 min  
17.45 Les Mills Sprint 30 min  
18.30 Les Mills Core 30 min  
19.10 Bodybalance

#### Lördag

09.00 Bodypump

För att boka - <https://www.magasinetgym.se/schema/>  
mail: [info@magasinetgym.se](mailto:info@magasinetgym.se)

God Jul  
+  
Gott Nytt År



## GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.50 2023-v.1 2024

### v.52

#### Måndag - JULDAGEN

Ingen gruppträning

#### Tisdag – ANNANDAG JUL

09.30 Spinning – Best of Bea & Jane!

10.00 Bodypump

#### Onsdag

17.00 Cirkelträning 45 min

17.30 Les Mills Sprint 30 min

18.15 Les Mills Core 30 min

18.55 Bodybalance 45 min

#### Torsdag

09.15 Funktionell Mammaträning

17.00 Strenht Development 45 min

18.00 Bodycombat

18.00 Jumping Fitness 30 min

18.40 Stretch och rörelseträning 45 min

#### Fredag

06.30 Spinning 45 min

09.00 Lätt cirkelträning

11.15 Bodypump 30 min

#### Lördag

09.00 Bodypump

#### Söndag – NYÅRSAFTON

09.30 NYÅRSMIX 90 min

Övriga pass, ej märkta med tid är 60 min

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

mail: [info@magasinetgym.se](mailto:info@magasinetgym.se)

God Jul  
Gott Nytt År





## GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.50 2023-v.1 2024

### v.1

#### Måndag - NYÅRSDAGEN

Ingen gruppträning

#### Tisdag

09.15 Familjeträning  
17.30 Spinning Styrka 45 min  
17.30 Zumba Fitness  
18.40 Strenght Development 45 min

#### Onsdag

06.30 RPM 45 min  
17.00 Cirkelträning 45 min  
17.45 Les Mills Sprint 30 min  
18.30 Les Mills Core 30 min  
19.10 Bodybalance 45 min

#### Torsdag

09.15 Familjeträning  
17.00 Strenght Development 45 min  
18.00 Bodycombat  
18.30 RPM 45 min  
18.50 Stretch och rörelseträning 45 min

#### Fredag - TRETTONDAGSAFTON

15.00 Bodypump

#### Lördag - TRETTONDAGEN

09.15 Jumping Fitness 45 min

#### Söndag

16.00 Les Mills Core 30 min  
16.45 Les Mills Sprint 30 min  
16.45 Bodybalance 45 min

Övriga pass, ej märkta med tid är 60 min

För att boka - <https://www.magasinetgym.se/schema/>  
mail: [info@magasinetgym.se](mailto:info@magasinetgym.se)





## VIRTUELL SPINNING v.50 2023-v.1 2024

### Måndag:

06.00, 07.00, 11.30, 17.00

### Tisdag:

06.00, 07.00, 11.30, 16.00, 19.30

### Onsdag

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

För att boka - <https://www.magasinetgym.se/schema/>  
mail: [info@magasinetgym.se](mailto:info@magasinetgym.se)

Som medlem får du sätta igång Virtuellt 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 vrider ner volymen när du cyklat klart!**

God Jul  
&  
Gott Nytt År

