



GRUPPTRÄNINGSSCHEMA FÖR MAGASINET TRÄNING OCH HÄLSA v.2-v.15 2024

Måndag

06.30 RPM 45
09.00 Lätt cirkelträning
11.00 HIIT 30
17.30 Jumping Fitness 45
17.30 GRIT Strenght 30
18.15 Bodycombat
18.30 Spinning

Tisdag

09.15 Funktionell Mammaträning
11.15 Bodyattack 30*
17.00 Cirkelträning 50
17.30 Spinning Styrka 45
18.00 Strenght Development 45
18.20 Les Mills Core 30
19.00 Bodybalance

Onsdag

11.00 HIIT 30
17.00 Bodypump
18.00 Jumping Fitness 30
18.00 RPM 45
18.15 Zumba Fitness
18.50 Stretch och rörelseträning 45

Torsdag

09.15 Funktionell Mammaträning
17.30 Strenght Development 45
17.30 Les Mills Sprint 30
18.30 Box

Fredag

06.30 Spinning 45
09.00 Lätt Cirkelträning
11.15 Bodypump 30
17.15 Bodyattack 45

Lördag

09.15 Bodypump 45

Söndag

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

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

Observera att schemat kan förändras vid högtider, helgdagar och event

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

mail: info@magasinetgym.se

***Start v.4**

Virtuell spinning v.2-v.15 2024

Måndag:

07.30, 11.30, 16.30, 17.30

Tisdag:

06.00, 11.30, 16.00, 19.00

(Salen upptagen av företagsklass 06.50-07.40)

Onsdag

06.00, 07.00, 11.30, 16.30, 19.30

Torsdag

06.00, 07.00, 11.30, 15.00, 16.00, 18.30

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 vrida ner volymen när du cyklat klart!

Observera att schemat kan förändras vid högtider, helgdagar och event

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

mail: info@magasinetgym.se

CrossFit Enköping

v.3-v.15 2024



Måndag

06.00 WOD – Dagens pass
11.40 WOD – Dagens pass
17.00 WOD – Dagens pass
18.15 WOD – Dagens pass
19.30 WOD – Dagens pass

Tisdag

06.00 WOD – Dagens pass
11.30 WOD – Dagens pass
17.00 WOD – Dagens pass
18.15 WOD – Back to Basic
19.30 WOD – Dagens pass

Onsdag

06.00 WOD – Dagens pass
11.40 WOD – Dagens pass
17.00 WOD – Dagens pass
18.15 WOD – StrongWoMan
19.30 WOD – Dagens pass

Torsdag

06.00 WOD – Dagens pass
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
10.00 WOD – Dagens pass
11.30 WOD – Dagens pass
17.00 WOD – Dagens pass

Lördag

08.00 WOD - Teampass
09.00 WOD – OLY Teknik

Söndag

09.00 WOD – Temapass
16.00 WOD – Teampass

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 för andra pass/företagsträning:

mån samt ons 11.00-11.30, tis och tors 09.15-10.15, samt fre 15.30-16.30

Schemat kan komma att uppdateras vid behov