

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

**Måndag** **Onsdag**

06.30 RPM 45 11.00 HIIT 30 **Lördag**

09.00 Lätt cirkelträning 17.00 Bodypump 09.15 Bodypump 45

11.00 HIIT 30 17.30 Les Mills Sprint 30

17.30 Jumping Fitness 45 18.00 Jumping Fitness 30

17.30 GRIT Strenght 30 18.15 Zumba Fitness **Söndag**

18.15 Bodycombat 18.50 Stretch och rörelseträning 45 16.00 Les Mills Core 30

18.30 Spinning 16.40 Strenght Development 45

 16.45 Les Mills Sprint 30

 **Torsdag** 17.40 Bodybalance 45

**Tisdag** 09.15 Funktionell Mammaträning

09.15 Funktionell Mammaträning 17.30 Strenght Development 45

17.00 Cirkelträning 50 18.30 RPM 45

17.30 Spinning Styrka 45 18.30 Box

18.00 Strenght Development 45

18.20 Les Mills Core 30 **Fredag**

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

19.00 Bodybalance 06.30 Spinning 45

 09.00 Lätt Cirkelträning 11.15 Bodypump 30

 17.15 Bodyattack 45

**Observera att schemat kan förändras vid högtider, 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.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)

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!**

**Onsdag**

06.00, 07.00, 11.30, 16.30, 19.30

**Torsdag**

06.00, 07.00, 11.30, 15.00, 16.00

**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, helgdagar och event**

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

mail: info@magasinetgym.se

Övriga pass, ej märkta med tid är 55 min

**CrossFit Enköping v.3-v.15 2024**

**Måndag** **Torsdag**

06.00 WOD – Dagens pass 06.00 WOD – Dagens pass

17.00 WOD – Dagens pass 11.30 WOD – Dagens pass

18.15 WOD – Dagens pass 17.00 WOD – Dagens pass

19.30 WOD – Dagens pass 18.00 WOD – Dagens pass

 19.00 WOD – OLY Teknik

 **Lördag**

 08.00 WOD - Teampass

**Tisdag** 09.00 WOD – OLY Teknik

06.00 WOD – Dagens pass  **Fredag**

11.30 WOD – Dagens pass 06.00 WOD – Dagens pass

17.00 WOD – Dagens pass 11.30 WOD – Dagens pass **Söndag**

18.15 WOD – Back to Basic 17.00 WOD – Dagens pass 09.00 WOD – Teampass

19.30 WOD – Dagens pass 16.00 WOD – Teampass

 **Observera att schemat kan förändras vid högtider, helgdagar och event**

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

06.00 WOD – Dagens pass mail: info@magasinetgym.se

17.00 WOD – Dagens pass

18.15 WOD – StrongWoMan **Ytan är bokad för andra pass/företagsträning:**

19.30 WOD – Dagens pass mån samt ons 11.00-11.30, ons 09.00-10.00. tis och tors 09.15-10.15, samt fre 15.30-16.30

 **Schemat kan komma att uppdateras vid behov**