

Gruppträning från v.15 2024

Måndag

Grupptränings-salar

06.30 Bodypump 45
09.00 Lätt cirkelträning
17.30 Jumping Fitness 45
17.30 GRIT Strenght 30
18.15 Bodycombat
18.30 Spinning

Boxen

06.00 CrossFit
11.00 HIIT 30
17.00 CrossFit
18.15 CrossFit Intro 45
19.00 CrossFit

Tisdag

Grupptränings-salar

17.00 Cirkelträning 50
17.30 Spinning Styrka 45
18.00 Strenght Development 45
19.00 Bodybalance

Boxen

06.00 CrossFit
09.15 Funktionell mammaträning
11.30 CrossFit
17.00 CrossFit
18.15 HIIT 30
19.00 CrossFit

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 60 min

Onsdag

Grupptränings-salar

17.00 Bodypump
17.30 Les Mills Sprint 30
18.00 Jumping Fitness 30
18.15 Zumba Fitness
18.40 Stretch och rörelseträning 45

Boxen

06.00 CrossFit (ej coachledd)
11.00 HIIT 30
17.00 CrossFit
18.10 Strong WoMan 70
19.30 CrossFit

Torsdag

Grupptränings-salar

17.30 Strenght Development 45
18.30 Les Mills RPM 45
18.30 Box

Boxen

06.00 CrossFit
09.15 Funktionell Mammaträning
11.30 CrossFit
17.00 CrossFit
18.00 Hyrox-ish
19.00 Teknik Olympiska lyft

Fredag

Grupptränings-salar

06.30 Spinning 45
09.00 Lätt Cirkelträning
11.15 Bodypump 30
16.00 Yoga Vinyasa*
17.15 Bodyattack 45

Boxen

06.00 CrossFit
11.30 CrossFit
17.00 CrossFit

Observera att schemat kan förändras vid högtider, helgdagar och event

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

mail: info@magasinetgym.se

***Passet körs v. 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24**



Övriga pass, ej märkta
med tid är 60 min

Lördag

Grupptränings-salar

09.15 Bodypump 45

Boxen

08.00 CrossFit Teampass

09.00 Teknik Olympiska lyft

Söndag

Grupptränings-salar

16.00 Les Mills Core 30

16.40 Strength Development 45

16.45 Les Mills Sprint 30

17.40 Bodybalance

Boxen

09.00 CrossFit Teampass

16.00 Familjeträning

Boxen är bokad för andra pass/företagsträning:

Onsdagar 09.00-10.00, samt Fredagar 15.30-16.30

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 60 min



Virtuell spinning från v.15 2024

Måndag:

06.30, 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, 18.30

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

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 vrida ner volymen när du cyklat klart, samt lossa alla vred på din cykel!

Observera att schemat kan förändras vid högtider, helgdagar och event

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

mail: info@magasinetgym.se