

Sommarschema v.32-33

Måndag

Grupptränings-salar

09.00 Lätt cirkelträning
17.30 Bodycombat 30
18.15 Bodybalance
18.30 Spinning

Boxen

06.00 CrossFit
11.00 HIIT 30
17.00 CrossFit

Tisdag

Grupptränings-salar

17.00 Cirkelträning 50
17.30 Spinning Styrka 45
18.00 Yoga (ej v.32)

Boxen

06.00 CrossFit (ingen coach)
09.15 Funktionell mammaträning
11.00 HIIT
17.00 CrossFit
18.15 Kettlebell-pass

Onsdag

Grupptränings-salar

17.30 Jumping Fitness 30
17.30 Les Mills Sprint 30
18.15 Strenght Development 45

Boxen

06.00 Hyrox-ish
11.30 CrossFit
17.00 CrossFit
18.15 Strong WoMan 70



Övriga pass, ej märkta
med tid är 60 min

Torsdag

Grupptränings-salar

17.30 Bodypump 45
18.30 Spinning 45
18.30 Zumba Fitness

Boxen

06.00 CrossFit (ingen coach)
09.15 Funktionell Mammaträning
17.00 CrossFit
18.00 Hyrox-ish

Fredag

Grupptränings-salar

06.30 Spinning 45
09.00 Lätt Cirkelträning
16.00 Fredagsfys 30-45*

Boxen

06.00 CrossFit
11.30 CrossFit
17.00 CrossFit

Lördag

Grupptränings-salar

09.30 Cirkelträning 50

Boxen

09.00 CrossFit Teampass

Söndag

Grupptränings-salar

17.00 Les Mills Core 30
17.40 Les Mills Sprint 30

Boxen

09.00 CrossFit Teampass
16.00 Familjeträning

* Typ av pass varierar, anges i wondr

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