

## Gruppträning från v.34 2024



### Måndag

#### Gruppträningssalar

09.00 Lätt Cirkelträning  
17.30 Jumping Fitness 45  
17.30 GRIT Strenht 30  
18.15 Bodycombat 45  
18.30 Spinning

#### Boxen

06.00 WOD  
11.30 WOD  
17.00 WOD  
18.15 WOD

Övriga pass, ej märkta  
med tid är 60 min

### Tisdag

#### Gruppträningssalar

17.30 Spinning Styrka 45  
17.30 Strenht Development 45  
17.30 Zumba Fitness  
18.30 Vinyasa Yoga

#### Boxen

06.00 WOD  
09.15 Funktionell mammaträning  
17.00 WOD  
18.15 Kettlebellpass 45

### Onsdag

#### Gruppträningssalar

17.00 Les Mills Pilates 45  
18.00 Jumping Fitness 30  
18.00 Bodyattack 45

#### Boxen

06.00 Hyrox-ish  
11.30 WOD  
17.00 WOD  
18.15 Strong WoMan 75



## Torsdag

### Gruppträningsalar

17.30 Bodypump 45  
18.30 Box  
18.35 Les Mills RPM 45

### Boxen

06.00 WOD  
09.15 Funktionell Mammaträning  
17.00 WOD  
18.00 Hyrox-ish

## Fredag

### Gruppträningsalar

06.30 Spinning 45  
09.00 Lätt Cirkelträning  
11.15 Bodypump 30 (start v.35)  
17.15 Strenght Development 45

### Boxen

06.00 WOD  
11.30 WOD  
17.00 WOD

## Lördag

### Gruppträningsalar

09.30 Cirkelträning 50

### Boxen

09.00 Teknik Olympiska lyft 75

## Söndag

### Gruppträningsalar

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

### Boxen

09.00 WOD

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

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

**Boxen är bokad för andra pass/företagsträning:**

Måndagar 15.30-16.30, Onsdagar 09.00-11.00 samt  
Fredagar 15.30-16.30

Övriga pass, ej märkta  
med tid är 60 min

## Virtuell spinning från v.15 2024

### Måndag:

06.30, 07.30, 11.30, 16.15, 17.15

### Tisdag:

06.00, 07.00, 11.30, 16.00, 19.00

### Onsdag

06.00, 07.00, 11.30, 16.30, 17.30, 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 spinningsalen 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](mailto:info@magasinetgym.se)