

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 CrossFit
11.30 CrossFit
17.00 CrossFit
18.15 CrossFit

Tisdag

Gruppträningssalar

17.30 Spinning Styrka 45
17.30 Strenht Development 45
18.30 Vinyasa Yoga

Boxen

06.00 CrossFit
09.15 Funktionell mammaträning
17.00 CrossFit
18.15 Kettlebellpass 45

Onsdag

Gruppträningssalar

17.00 Les Mills Pilates 45 (start v.36)
18.00 Jumping Fitness 30
18.00 Bodyattack 45 (start v.35)
18.40 Zumba Fitness

Boxen

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



Övriga pass, ej märkta
med tid är 60 min

Torsdag

Gruppträningsalar

17.30 Bodypump 45
18.30 Box
18.35 Les Mills RPM 45

Boxen

06.00 CrossFit
09.15 Funktionell Mammaträning
17.00 CrossFit
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 CrossFit
11.30 CrossFit
17.00 CrossFit

Lördag

Gruppträningsalar

09.15 Cirkelträning 50

Boxen

09.00 Teknik Olympiska lyft 75

Söndag

Gruppträningsalar

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

Boxen

09.00 CrossFit
10.00 CrossFit Intro
16.00 Familjeträning

Observera att schemat kan förändras vid högtider, helgdagar och event

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

mail: info@magasinetgym.se

Boxen är bokad för andra pass/företagsträning:

Måndagar 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, 16.30, 17.30

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