

Sommarschema gruppträning v.24-27 samt v-32-33



Måndag

Gruppträningssalar

09.00 Lätt Cirkelträning (ej v.24-25)
17.30 GRIT Strenght 30
18.15 Cirkelträning 45
18.30 Spinning

Boxen

06.00 WOD
09.15 Funktionell Mammaträning
11.30 WOD
17.00 WOD
18.15 WOD (ej v.24)

Övriga pass, ej märkta
med tid är 60 min

Tisdag

Gruppträningssalar

17.30 Spinning Styrka 45
17.30 Bodycombat 45
18.30 Strenght Development 45

Boxen

06.00 WOD
11.30 Hyrox-ish 45
17.00 WOD
18.15 Viktors WOD 45

Onsdag

Gruppträningssalar

17.00 Les Mills Pilates 45 (ej v.24)
17.30 Jumping Fitness 45 (ej v.26-27)
18.00 Zumba Fitness

Boxen

06.00 Hyrox-ish
09.15 Funktionell Mammaträning
17.00 Funktionell Body
18.15 Strong WoMan 75



Torsdag

Gruppträningssalar

17.30 Bodyattack 45

18.30 Bodypump 45

Boxen

06.00 WOD

11.30 WOD

17.00 WOD

18.00 Hyrox-ish

Fredag

Gruppträningssalar

06.30 Spinning 45 (ej v.26-27)

09.00 Lätt Cirkelträning (ej v.24)

11.15 Bodypump 30 (ej v.27)

17.30 Fredagsfys 30-45*

Boxen

06.00 WOD

09.15 Funktionell Mammaträning

11.30 WOD

17.00 WOD

Övriga pass, ej märkta
med tid är 60 min

Lördag

Gruppträningssalar

09.30 Cirkelträning 50

Boxen

09.00 WOD

Söndag

Gruppträningssalar

17.00 Les Mills Core 30

17.45 Les Mills Sprint 30

17.45 Bodybalance 45

Boxen

09.00 WOD

***Passen varierar. Information om veckans pass finns i wondr**

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:

Tisdagar och Torsdagar 09.00-11.00

Virtuell spinning v.24-27 samt v-32-33

Måndag:

06.30, 07.30, 11.30, 15.30, 16.30

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, 17.00

Fredag

06.30*, 11.30, 15.00, 17.00

Lördag

09.00, 10.00, 11.00

Söndag

10.00

*Ej v.24, 25, 32, 33



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