



Träna med **Korpen Timrå**

Vårterminen 2019

Öppet hus med gratis prova-på 14/1 - 27/1

Aktivitet	Dag	Tid	Ledare	Plats
Spinning 45 min <i>Tidbokning</i>	Måndag	18.00	Maja	Korpstugan*
Medelgympa	Måndag	19.00	Pia	Böle skola
Cirkelträning	Måndag	19.15	Eleonore	Söråkers Folkets Hus
Gympa för alla	Tisdag	18.00	Nettan	Mariedalsskolan
Spin-IT (intervall) 45 min <i>Tidbokning</i>	Tisdag	18.30	Erika	Korpstugan*
Vattenträning	Tisdag	19.30	Ann-Kristin	Timrå simhall
Morgonspinning 35 min <i>Tidbokning</i>	Onsdag	06.15	Jennie	Korpstugan*
Vattengympa senior	Onsdag	11.15	Rolf	Timrå simhall
HI Intervall	Onsdag	18.00	Fredrik/Katja	Mariedalsskolan
Lättgympa för alla	Torsdag	09.00	Nettan	Pangea Tallnäs*
Cirkelträning	Torsdag	19.00	Katja/Fredrik	Böle Skola
Morgonspinning 35 min <i>Tidbokning</i>	Fredag	06.15	Jennie	Korpstugan*
Spinning 35 min <i>Tidbokning</i>	Fredag	17.00	Christina	Korpstugan*
Zumba	Lördag	10.00	Sara	Böle skola

- ✓ För passbeskrivning, v.g. se vår hemsida. Där inte annat anges är passet 60 min.
 - ✓ Betalning och tidbokning via KIT. Mer information: **korpen-timra.se**
 - ✓ De flesta av våra pass passar för dig med FAR (Fysisk Aktivitet på Recept). Kom och prova!
 - ✓ Undvik gärna starka dofter på våra pass.
- * Begränsade möjligheter till dusch och ombyte i Korpstugan och Pangea.

Organisationsnummer 889200-8544

