



Träna med Korpen Timrå

Hösten 2020, schemaperiod 31/8 - 31/10

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	Christina	Söråkers Folkets Hus
Utegympa för alla	Tisdag	18.00	Anita	Mariedals skolgård*
Spin-IT (intervall) 50 min <i>Tidbokning</i>	Tisdag	18.30	Erika	Korpstugan*
Vattenträning 45 min	Tisdag	19.30	Katarina/Katarina	Timrå Simhall
Senior Vattenträning	Onsdag	11.15	Gunilla	Timrå Simhall
HI Intervall	Onsdag	19.00	Birgitta	Mariedals skola
Gång med/utan stavar	Torsdag	10.00	Ann-Kristin	Elljusspåret*
Cirkelträning	Torsdag	19.00	Åsa	Böle skola
Spinning 45min <i>Tidbokning</i>	Torsdag	19.15	Jennie	Korpstugan*
Morgonspinning 35 min <i>Tidbokning</i>	Fredag	06.15	Christina	Korpstugan*
Zumba	Lördag	10.00	Sara	Böle skola

På grund av rådande situation erbjuder vi inget öppet hus under hösten.

Vi följer Folkhälsomyndighetens direktiv.

- ✓ Ta gärna med en egen dyna.
- ✓ Tvätta händerna med tvål och vatten före och efter passet.
- ✓ Stanna hemma vid minsta förkylningssymptom.

Våra pass är 60 minuter om inget annat anges.

* Begränsade möjligheter till dusch och ombyte i Korpstugan och vid utepassen.

