



## Träna med Korpen Timrå

Hösttermin 2021

Aktivitet	Dag	Tid	Ledare	Plats
Spinning 45 min <i>Tidbokning</i>	Måndag	18.00	Jennie	Korpstugan*
Medelgympa	Måndag	19.00	Pia	Böle skola
Cirkelträning	Måndag	19.15	Christina	Söråkers Folkets Hus
Seniormix <i>Tidbokning</i>	Tisdag	10.00	Ann-Kristin/Gunilla	Korpstugan*
Gympa för alla	Tisdag	18.00	Anita	Mariedals skola
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	Håkan	Timrå Simhall
Spinning 35 min <i>Tidbokning</i>	Onsdag	18.00	Camilla	Korpstugan*
HI Intervall	Onsdag	19.00	Birgitta	Mariedals skola
Spinning 35 min <i>Tidbokning</i>	Torsdag	18.00	Varierande	Korpstugan*
Cirkelträning	Torsdag	19.00	Åsa	Böle skola
Morgonspinning 35 min <i>Tidbokning</i>	Fredag	06.15	Christina	Korpstugan*
Zumba	Lördag	10.00	Sara	Böle skola
Spinning 60 min <i>Tidbokning</i>	Söndag	16.30	Maria	Korpstugan*

### Kom och prov-träna under terminen.

- ✓ För passbeskrivning, v.g. se vår hemsida. Där inte annat anges är passet 60 min.
- ✓ Betalning och tidbokning via KIT. Mer information: [www.korpen-timra.se](http://www.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.  
Höstterminen pågår 6/9 – 12/12. Organisationsnummer 889200-8544

