



## Träna med **Korpen Timrå**

**Våren 2022**

Begränsat antal platser p.g.a. Covid-19 – **tidbokning** i KIT för alla pass, *mer info på hemsidan.*

Aktivitet		Dag	Tid	Ledare	Plats
Seniormix	Tidbokning	Måndag	10.00	Ann-Kristin/Gunilla	Korpstugan*
Spinning 45 min	Tidbokning	Måndag	18.15	Jennie	Korpstugan*
Medelgympa	Tidbokning	Måndag	19.00	Pia	Böle skola
Cirkelträning	Tidbokning	Måndag	19.15	Christina	Söråkers Folkets Hus
Gympa för alla	Tidbokning	Tisdag	18.00	Anita	Mariedalsskolan
Spinning 35 min	Tidbokning	Tisdag	18.30	Erika	Korpstugan*
Vattenträning	<b>Inställt tills vidare</b>			Katarina/Katarina	Timrå Simhall
Senior Vatten	<b>Inställt tills vidare</b>			Håkan	Timrå Simhall
Spinning 35 min	Tidbokning	Onsdag	18.00	Camilla	Korpstugan*
HI Intervall	Tidbokning	Onsdag	19.15	Birgitta	Mariedalsskolan
Spinning 40 min	Tidbokning	Torsdag	18.00	Maria	Korpstugan*
Cirkelträning	Tidbokning	Torsdag	19.00	Åsa	Böle skola
Morgonspinning 35 min	Tidbokning	Fredag	06.15	Christina	Korpstugan*
Fredagsmys** spin 35 min	Tidbokning	Fredag**	17.00	Varierande	Korpstugan*
Zumba	Tidbokning	Lördag	10.00	Sara	Böle skola

### **Vattenträningen startar senare p.g.a. restriktioner.**

- ✓ För att behålla din bokade plats, var på passet senast fem minuter innan start.
- ✓ Har du inte bokat dig på ett pass som du vill gå på gäller drop-in i mån av plats
- ✓ 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)
- ✓ **Följ restriktionerna** – byt om och duscha hemma, ta gärna med en egen matta.



\* Begränsade möjligheter till dusch och ombyte i Korpstugan.

\*\* Sista fredagen i månaden

Organisationsnummer 889200-8544