

KORPEN

TIMRÅ

Schema höstterminen 2024

Terminen pågår 2/9 – 8/12

AKTIVITET	DAG	TID	PLATS	INSTRUKTÖR
Mixpass - Spinning 30 min	Måndag	10.00	Korpstugan*	Ann-Kristin
Mixpass - Stolsgympa 30 min	Måndag	10.30	Korpstugan*	Gunilla
Spinning 45 min	Måndag	18.00	Korpstugan*	Jennie
Gympa Medel	Måndag	19.00	Böle skola	Pia
Cirkelträning Medel	Måndag	19.30	Söråkers Folkets hus	Christina
Vattenträning Djup 133cm	Tisdag	17.30	Timrå Simhall	Katarina/Katarina
Spinning 35 min	Tisdag	18.00	Korpstugan*	Erika
Vattenträning Djup 160-180cm	Tisdag	18.30	Timrå Simhall	Katarina/Katarina
Styrka Överkropp 35 min	Tisdag	18.45	Korpstugan*	Erika
Spinning Morgon 35 min**	Onsdag	06.30	Korpstugan*	Jennie
Vattenträning Djup 130cm	Onsdag	10.20	Timrå Simhall	Håkan
Kondition & Styrka Medel	Onsdag	18.30	Böle skola	Erika/Pia/Josefine
Spinning 35 min	Torsdag	18.00	Korpstugan*	Jennie
Gympa Lätt	Torsdag	18.00	Mariedalsskolan	Anita
Cirkelträning Medel	Torsdag	19.00	Böle skola	Katja
Spinning Morgon 35 min**	Fredag	06.30	Korpstugan*	Christina
Gåfotboll	Fredag	14.00	Tennishallen	Kent
Spinning 35 min	Fredag	16.30	Korpstugan*	Disa
Zumba	Lördag	10.00	Böle skola	Sara

Information

Organisationsnummer 889200–8544

Passbeskrivningar hittar du på vår webbplats, www.korpen-timra.se. Passen är 60 min om inget annat anges. De flesta av våra pass passar för dig med FAR (Fysisk Aktivitet på Recept). Kom och prova!

Undvik gärna starka dofter på våra pass.

Betalning och passbokning via KIT, mer information på vår webbplats www.korpen-timra.se.

*Begränsade möjligheter till dusch och ombyte i Korpstugan

** Korpstugan öppnas 15 min innan morgonpassets start