

# Korpens vårprogram 2025



## GRUPPTRÄNING

### Måndag v 3-18

09:00 Styrketräning Idrottshusets gym (senior)

10:00 Styrketräning idrottshusets gym (senior)

09:30 Gympa Näckrosen Ingelstad (senior)

11:00 Cirkelträning Araby Park Arena (senior)

18:00 Gympa med styrkeintervall  
Engelska skolan Teleborg

### Tisdag v 3-17

09:00 Gympa Söraby skola Rottne (senior)

16:00 Gympa Gemla sporthall (senior)

18:15 Yoga (lätt) (Rörelserummet SSS)

### Onsdag v 3-17

09:30 Gympa Braås lilla hallen (senior)

19:00 Core Östra lugnet skola

### Torsdag v 2-17

09:00 Styrketräning Idrottshusets gym (senior)

10:00 Styrketräning Idrottshusets gym (senior)

10.30 Gympa Araby Park Arena (senior)

## FAMILJEGYMPA

### Söndagar v 3-17

09:00-10:00 Lillestadskolan



## VATTENTRÄNING

### Måndag v 3-18

Ryggis Norremark

12:50-Fullbokad

13:40

16:00

16:50

### Tisdag v 3-17

Ryggis Norremark

11:00-Fullbokad

11:50

15:30

16:20

18:20-Fullbokad

19:10-Fullbokad

### Onsdag v 3-17

Ryggis Norremark

09:00-Fullbokad

09:50-Fullbokad

11:00-Fullbokad

11:50-Fullbokad

12:40

14:10

16:40-Fullbokad

17:30-Fullbokad

18:20

19:10-Fullbokad

### Torsdag v 2-17

Ryggis Norremark

11:15-Fullbokad

12:05

16:00

16:50

17:40

18:30

19:20-Fullbokad

### Fredag v 3-17

Ryggis Norremark

09:30

10:20

### Simhallen

### Måndagar v 3-18

19:15-Fullbokad

20:05

### Tisdagar v 3-17

11:25

### Onsdagar v 3-17

11:25

Föränmälan krävs på alla kurser

[www.korpen.se/korpenvaxjo](http://www.korpen.se/korpenvaxjo)

[info@korpenvaxjo.se](mailto:info@korpenvaxjo.se)

# KORPEN

VÄXJÖ • 0470-275 27 • [info@korpenvaxjo.se](mailto:info@korpenvaxjo.se)