

KORPEN

TIMRÅ

Schema vårterminen 2025

Terminen pågår 13/1 – 11/5

AKTIVITET	DAG	TID	PLATS	INSTRUKTÖR
Spinning <i>Morgon 30 min</i> **	Måndag	06.15	Korpstugan*	Disa
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 <i>Medel</i>	Måndag	19.00	Böle skola	Pia
Cirkelträning	Måndag	19.30	Söråkers Folkets hus	Christina
Vattenträning <i>Djup 133cm</i>	Tisdag	17.30	Timrå Simhall	Katarina/Katarina
Spinning 35 min	Tisdag	18.00	Korpstugan*	Erika
Vattenträning <i>Djup 160-180cm</i>	Tisdag	18.30	Timrå Simhall	Katarina/Katarina
Styrketräning <i>Överkropp 40 min</i>	Tisdag	18.45	Korpstugan*	Erika
Spinning <i>Morgon 35 min</i> **	Onsdag	06.30	Korpstugan*	Jennie
Vattenträning <i>Djup 130cm</i>	Onsdag	10.20	Timrå Simhall	Håkan
Kondition & Styrka	Onsdag	18.30	Böle skola	Erika/Pia/Josefine
Spinning 35 min	Torsdag	18.00	Korpstugan*	Jennie
Gympa <i>Lätt</i>	Torsdag	18.00	Mariedalsskolan	Anita
Cirkelträning	Torsdag	19.00	Böle skola	Katja
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!

Ta gärna med egen träningsmatta.

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