

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	Måndag	19.15	Söråkers Folkets hus	Christina
Vattenträning 45 min	Tisdag	18.00	Timrå Simhall	Katarina/Katarina
Spinning 35 min	Tisdag	18.00	Korpstugan*	Erika
Styrketräning Överkropp 40 min	Tisdag	18.45	Korpstugan*	Erika
Vattenträning 45 min	Onsdag	10.20	Timrå Simhall	Nathalia
Styrka & Stabilitet	Onsdag	18.00	Korpstugan*	Josefine
Cirkelträning	Onsdag	18.30	Böle skola	Katja
Spinning 35 min	Torsdag	17.30	Korpstugan*	Jennie
Gympa Lätt	Torsdag	18.00	Mariedalsskolan	Anita
Bål/ben/bak 40 min	Torsdag	18.15	Korpstugan*	Jennie
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



Korpen Timrå



korpentimra