



KORPEN

TIMRÅ

Schema höstterminen 2023

Terminen pågår 4/9 – 10/12

AKTIVITET	DAG	TID	PLATS	INSTRUKTÖR
Mixpass – Lätt	Måndag	10.00	Korpstugan*	Ann-Kristin/Gunilla
Spinning 45 min	Måndag	18.00	Korpstugan*	Jennie
Gympa – Medel	Måndag	19.00	Böle skola	Pia
Cirkelträning - Medel	Måndag	19.15	Söråkers Folkets hus	Christina
Gympa – Lätt	Tisdag	18.00	Mariedalsskolan	Anita
Spinning – 35 min	Tisdag	18.00	Korpstugan*	Erika
Styrka – Överkropp 35 min	Tisdag	18.45	Korpstugan*	Erika
Vattenträning – Medel 45 min	Tisdag	18.00	Timrå Simhall	Katarina/Katarina
Vattenträning – Lätt 45 min Startar 13/9	Onsdag	10.20	Timrå Simhall	Håkan
Cirkelträning – Medel	Onsdag	18.30	Böle skola	Åsa
Gå-fotboll	Torsdag	10.00	Pangea	Kent
Spinning 35 min	Torsdag	17.30	Korpstugan*	Jennie
Cirkelträning – Medel	Torsdag	18.30	Mariedalsskolan	Pia/Erika
Spinning 35 min	Fredag	16.30	Korpstugan*	Christina
Zumba	Lördag	10.00	Pangea	Sara

EXTRA EVENEMANG	DATUM	DAG	TID	PLATS
Gott & Blandat	17/10	Tisdag	18.00 – 20.00	Mariedalsskolan

Information

Organisationsnummer 889200–8544

Kom och prov-träna under terminen.

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



Korpen Timrå



korpentimra