

# Välkommen till friskvårdsanläggningen!

Motionsanläggningen är bemannad varje vardag enligt schema nedan. Det innebär att personal från Korpen Stockholm finns på plats i lokalerna. Tveka inte att höra av dig om du har frågor gällande verksamheten i anläggningen. Det går också bra att skicka ett mail till [klara.hornqvist@korpenstockholm.se](mailto:klara.hornqvist@korpenstockholm.se) vid frågor.

Mer information om anläggningen, bokning av pass, avvikelser och nyheter i schemat finner du på [www.saabjarfalla.zoezi.se](http://www.saabjarfalla.zoezi.se)

Du som anställd på SAAB Järfälla har även rabatt på Korpen Stockholms övriga verksamhet. Du får 10 % rabatt vid anmälan av ett lag till någon av våra och 100 kr rabatt vid anmälan till gruppträning samt öppna träningar. Kontakta [klara.hornqvist@korpenstockholm.se](mailto:klara.hornqvist@korpenstockholm.se) för att erhålla en rabattkod.

Observera att det är städning 09.15-10.15 varje dag och att lokalen då ska vara utrymd.

## Friskvårdsanläggningen är bemannad följande tider

Dag	Tid	Personal
Måndag	09.00-18.00	Klara/ Izabelle
Tisdag	11.00-16.30	Klara/ Izabelle
Torsdag	09.00-16.00	Klara/ Izabelle
Fredag	07.00-12.00	Klara/ Izabelle

## Gruppträningsschema v. 33-51

Dag	Tid	Pass	Hall	Instruktör
Måndag	11.00-11.30	Spinning - Kom igång	Spinninghallen	Klara/ Izabelle
	11.35-12.05	Stark&Smidig - Bål	Motionshallen	Klara/ Izabelle
	16.30-17.30	Stark&Smidig - Puls	Motionshallen	Klara/ Izabelle
Tisdag	11.30-12.30	Stark&Smidig - Styrka	Motionshallen	Klara/ Izabelle
	16.30-17.30	Spinning	Spinninghallen	Linda
Onsdag	11.00-11.45	Spinning	Spinninghallen	Izabelle/ Johanna
	11.00-11.55	Yoga start v.36	Motionshallen	Veronica
	16.30-17.30	Stark&Smidig - Puls	Motionshallen	Maria/Caroline
Torsdag	11.15-12.00	Stark&Smidig - Bål	Spinninghallen	Klara/ Izabelle
	16.30-17.15	Spinning	Spinninghallen	Linda
Fredag	07.00-08.00	Spinning	Spinninghallen	Klara/ Izabelle
	07.00-08.00	Yoga Ej v.44	Motionshallen	Veronica
	10.45-11.25	Stark&Smidig - Puls	Motionshallen	Klara/ Izabelle
	15.00-16.00	Zumbainspirerat Prel. v.34-43	Motionshallen	Antonio

\*Pass och gymintroduktioner kan bokas via vårt nya bokningssystem.

Våra pass är alltid för alla, oavsett om du är nybörjare eller mer träningsvan, ledaren ger alternativ så du kan anpassa dig efter din egen förmåga och dagsform!