

Danskurs - barn och ungdomar

Grupp	Dag	Tid	Fröken
3 år	måndag	17:00-17:45	Sofia
3 år	söndag	14:30-15:15	Katja
3 år	söndag	15:15-16:00	Sofia
4-5 år	söndag	15:15-16:00	Klara
4-5 år	söndag	16:15-17:00	Signe
6-7 år	söndag	17:15-18:00	Signe
8-10 år	måndag	18:00-18:45	Eloise
11-14 år	onsdag	17:30-18:15	Natalie



Kurs: 10 veckor. Alla grupper startar under v 37.

Pris: Danskurs 650 kr + Medlem på 170kr/år

Gemensam uppvisning efter avslutad kurs.

Entré 20 kr/person. Barn under 7 år går in gratis.

Anmälan/betalning via hemsidan www.korpenpitea.se

Varmt välkommen till en härlig danshöst

Receptionen öppen

Mån-Tor	09.30-20.00
Fre	11:00-15.00
Sön	15.45-19.00

Kodkort

Alla dagar 05.00 - 24.00
Sista inpassering 23.15

Korpen Piteå

Prästgårdsgatan 27, 941 32 Piteå
Telefon: 0911-27 75 50

www.korpenpitea.se info@korpenpitea.se

KORPEN

Gruppträning

hösten 2017

Uppdaterad 5 oktober



KORPEN

KORPEN Gruppträning from 4/9-17

Måndag	Torsdag
07.30-08.15 Morgon Spin 45*	10:00-11:00 Senior Styrka cirkel
10.00-11.00 Cirkel i gym	11:30-12:15 Spin 45
11:30-12:15 Flex 45	17.30-18.30 Box´n Kick
17.15-18.15 Styrkemix	17:45-18:45 Spin Activio
18.15-19.15 Spin Activio	18.00-19.00 BODYPUMP
18.30-19.30 Step	18.45-19.15 Core 30
19.00-19.45 Cross 45, <i>small group</i>	19.15-20.15 Power Yoga
19.00-20.15 Yininspirerad yoga 75	
19.30-20.15 Tabata 45	Fredag
	09.30-10.00 Spin 30*
Tisdag	10.00-10.30 Core 30*
07.00-07.45 Morgonyoga 45	11:30-12:30 BODYPUMP
10.00-11.00 Seniorgymna	16:15-17.00 Tabata 45*
11.30-12.15 HIT Cirkel 45	
17.15-18.00 Tabata 45	Lördag
18.00-18.45 Spin Activio 45	09:30-10:15 Spin Activio 45*
19.15-20.15 BODYPUMP	
	Söndag
Onsdag	16:15-17.00 Sh´bam 45
07.30-08.15 BODYPUMP 45*	17:15-18:15 BODYPUMP
10:00-10:45 Rygg 45	18:15-19:15 Spin Activio
11.30-12.15 Tabata 45	
18.00-18.45 HIT Cirkel 45	Med reservation för ev ändringar
18.30-19.30 Styrkemix	* Receptionen är stängd
19.00-19.45 Spin Activio 45	Du måste ha ett träningskort med kod för att ta dig in på anläggningen. Ingen drop in.
19.00-19.45 Step 45	Drop in i mån av plats, endast på bemannad tid.
19:45-20.15 Core 30	Bokning via hemsidan. Bokade biljetter måste hämtas ut senast 5 minuter innan klasstart.
	Aktuell instruktör syns vid bokningen.

Klassbeskrivning

BODYPUMP® - Styrketräning till musik som utmanar dig och gör dig stark. Klassen är perfekt för alla som vill träna igenom hela kroppen på en timme. Förkoreograferad klass från Les Mills.

Box´n Kick 55 - En fartfylld klass med massor av kraft och energi där du använder slag, sparkar och kickar för att träna din kondition, koordination och styrka. Övningarna är inspirerad av boxning och olika kampsporter. Vi jobbar två och två och använder oss av handskar och mitsar när vi utövar olika slag och sparktekniker.

Cirkel i gym - Styrketräning i maskiner i gymmet. Vi jobbar två och två i olika stationer. När en person kör så vilar den andra. Kom gärna uppvärmd till passet, vi avslutar med en kortare stretch.

Core 25 - fokus på mage, rygg och stabilitet. Kom uppvärmd till passet.

Cross 45 Small Group - Funktionell träning, blandning av kondition och styrka i en grupp med max 8 deltagare.

Flex 45 - styrka, rörlighet och balans. Vi jobbar med både statiska och dynamiska stretchar för att öka rörligheten.

H.I.T cirkel 45 - stationsträning i intervallform. Både styrke- och konditionsövningar.

Morgonyoga 45 - Hathayoga så att du får balans i ditt energisystem hela dagen, både mentalt och fysiskt. Vi tränar hela kroppen och lägger focus på smidighet och balans. Inga förkunskaper av yoga krävs.

Rygg 45 - skonsamma rörelser som stärker upp din kropp. Vi jobbar med styrka, rörlighet och balans.

SH´BAM™ - 45 - En förkoreograferad dansklass från Les Mills. Dansstilarna varierar mellan låtarna och musiken är en blandning av listettor som spelas på klubbar runt om i världen, välkända klassiker och latinamerikanska rytmer.

Seniorgymna 55 - Allsidig träning för hela kroppen, tränar både kondition, styrka, rörlighet, balans och koordination.

Senior Styrka Cirkel 55 Stationsträning gör hela kroppen, du jobbar med kondition, styrka, balans och rörlighet. Vi använder oss bl.a av din egna kroppsvikt, stepbräda, hantlar, viktplatter i olika stationer. Avslutas med stretch.

Spin Activio - Pulsbaserad konditionsklass där vi jobbar med pulsen som redskap. Pulsband finns att låna inne i spinningssalen. Klassen passar både nybörjaren och den vana motionären. Finns både i 45 min och 55 min

Step - Fartfylld konditionsklass med dansant känsla där vi jobbar med stegkombinationer på och runt en stepbräda. Här utmanas både din kondition och din koordination till skön musik. Finns både i 45 min och 55 min

Styrkemix 55 - Styrkebaserad klass där vi tränar hela kroppen med olika redskap bl.a step-bräda, hantlar, viktplatta, gummiband och din egen kroppsvikt. Uppvärmningen sker med en stepbräda, klassen avslutas med en stretch.

Tabata 45 - Tuff och effektiv intervallträning där vi utmanar både kondition och styrka. Vi jobbar ibland bara med den egna kroppsvikten och ibland tar vi hjälp av bl a steplåda, hantlar, kettlebell och viktplatta.

Yininspirerad yoga 75 - ett yogapass med enkla sittande och liggande ställningar som fokuserar på de djupare vävnaderna i kroppen. Träningsformen ökar din rörlighet, minskar stress och spänningar i kroppen samt hjälper dig att hitta balans i din emotionella och fysiska energi. Ta med bekväma, rörliga kläder, gärna strumpor och lite varmare plagg så att du håller dig varm.

Power Yoga 55 - styrka, balans, kroppsmedvetenhet och rörlighet. Yoga hjälper dig till välmående och harmoni i både kropp och sinne.

Den nämnda tiden efter klassen är den aktiva tiden inne i salen.

Boka via www.korpenpитеa.se eller via vår app.