

Klassbeskrivning

BODYPUMP®: Styrketräning med skivstång och viktplattor.

Core 30: Styrketräning för din ”korsett” mage och rygg.

Fredagsmixen: Under v 26 tom 32. Olika klasser. Se bokningen.

HIT 45: Högintensiv intervallträning. Styrke- och konditionsövningar. Olika tidsintervaller, kan köras individuellt eller som stationer.

Spin Activio: Pulsbaserad cykelklass. Du lånar activioband i salen.

Styrkemix: Styrkebaserad klass - vi använder oss av step-bräda, hantlar, gummiband och din egen kroppsvikt. Uppvärmning på en step bräda.

Tabata 45: Intervallträning - både styrka och kondition. Intervaller 20/10.

Yin inspirerad yoga 75: enkla sittande och liggande ställningar som fokuserar på de djupare vävnaderna i kroppen. Du ökar din rörlighet, minskar spänningar och hjälper dig att hitta lugn och harmoni.

Yoga 75: Bygger på den klassiska Hatha-yogans grunder. En fysisk yoga där du hittar ett flöde i andning och rörelse. Ibland stannar vi upp längre i vissa positioner för att kunna fördjupa dem.

Öppettider

Receptionen öppen - tom 18 juni

Måndag-Torsdag	09.30-20.00
Söndag	15.45-19.00

Receptionen öppen - from 19 juni

Måndag-Torsdag	16.30-19.00
Söndag	17.00-19.00

Kodkort Alla dagar 05.00 - 24.00 Sista inpassering 23.15

P.D.O.L Receptionen stängd. Kodkortsträning tor 27/7 tom sön 30/7,

Korpen Piteå

Prästgårdsgatan 27, 941 32 Piteå
Telefon: 0911-27 75 50
www.korpenpitea.se
info@korpenpitea.se

KORPEN

KORPEN

Gruppträningsprogram, Sommaren 2017 v. 24-35



Telefon: 0911-27 75 50

www.korpenpitea.se

Sommarkort
995 kr

Tom 31 augusti 2017
Medlemskap 170 kr/år
tillkommer

* Du behöver ett träningskort som är kopplat till kodkortssystemet för att ta dig in på träningsanläggningen. Receptionen stängd. Ingen drop in.

Klasser utomhus

Du kan betala via swish på utomhusklasserna 123 671 367 1

Tabata tisdagar, under v 26-31 flyttar vi ut klassen till Badhusparken.

Dessa veckor gäller det "Drop in" Gästränande, pris 20 kr/person.

Swish eller jämna kontanter. Medtag eget liggunderlag.

Övriga veckor kör vi på Korpen - ord. prislista och bokning gäller då.

Yoga på bryggan vid Tages bro, v 26 tom 31

Drop in, ingen bokning. Gästränande, pris enligt ord prislista.

80 kr ungdom/student/pensionär eller 120 kr övriga

Swish eller jämna kontanter. Medtag egen yogamatta.

Vid ostadigt väder/regn meddelas beslut via FB Korpen Piteå ca 1 timme innan om klassen flyttas in till anläggningen.

Trevlig sommar önskar vi dig!
Personal och instruktörer
Korpen Piteå

Veckokort
400 kr

Bokningen

Bokning

Bokning via hemsidan eller via Korpen appen.

Anv.namn: Din e-postadress du uppgett

Lösen: Ditt personnummer,
8 första siffrorna ex. 19660120

Hämta ut din biljett senast 5 min före klasstart.

KORPEN Gruppträning v 24 tom 35

Måndag

09:00-09:45 Tabata 45*, *endast v 26-31*

17:15-18:15 Styrkemix

19:00-20:00 Spin Activio

Tisdag

09:00-10:00 Yoga, *endast v 26-31. Bryggan, Tages Bro, regn på Korpen.*

17:30-18:15 Tabata 45, *Badhusparken v 26 tom 31. Vid regn på Korpen.*

19:00-20:00 BODYPUMP

Onsdag

09:00-10:00 BODYPUMP* *endast v 26-31*

18:00-18:45 HIT 45

18:30-19:45 Yoga 75, *Bryggan, Tages Bro v 26 -31. Vid regn på Korpen.*

Torsdag

17:15-18:30 Yin inspirerad yoga, *tom v 28.*

18:00-18:45 Spin Activio 45 min

18:45-19:15 Core 30

Fredag

09:00-10:00 Fredagsmixen* *endast v 26-31*

(olika klasser varje vecka, se bokningen)

Lördag

09:30-10:15 Tabata 45 min*

Söndag

17:30-18:30 BODYPUMP

Med reservation för förändringar.

Morgonklasser: måndag, tisdag, onsdag och fredag pågår under v 26 tom v 31

Alla klasser ingår för dig som har aktivt träningskort på Korpen Piteå.