

Barndans våren 2019



Barn och ungdomar från 3 år tom 14 år

Alla grupper startar under v 3

Kurs: 10 veckor + avslutningen

Pris: 750 kr

Anmälan sker via en länk på hemsidan.

Betalning sker vid anmälan.

Barnen ska ha fyllt ex 3 år för att få delta i 3 årsgruppen osv.

Mer info finns på hemsidan.

Välkomna till en fin dansvår!

Ålder	Dag	Klockan	Dansfröken
3 år	söndag	14:15-15:00	Alba
3 år	söndag	15:15-16:00	Alba
4 år	tisdag	17:00-17:45	Elsa
4 år	söndag	15:15-16:00	Maria
5 år	söndag	16:15-17:00	Klara G
5 år	söndag	16:15-17:00	Signe
6-7 år	söndag	17:15-18:00	Matilda
8-10 år	onsdag	18:15-19:00	Natalie

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

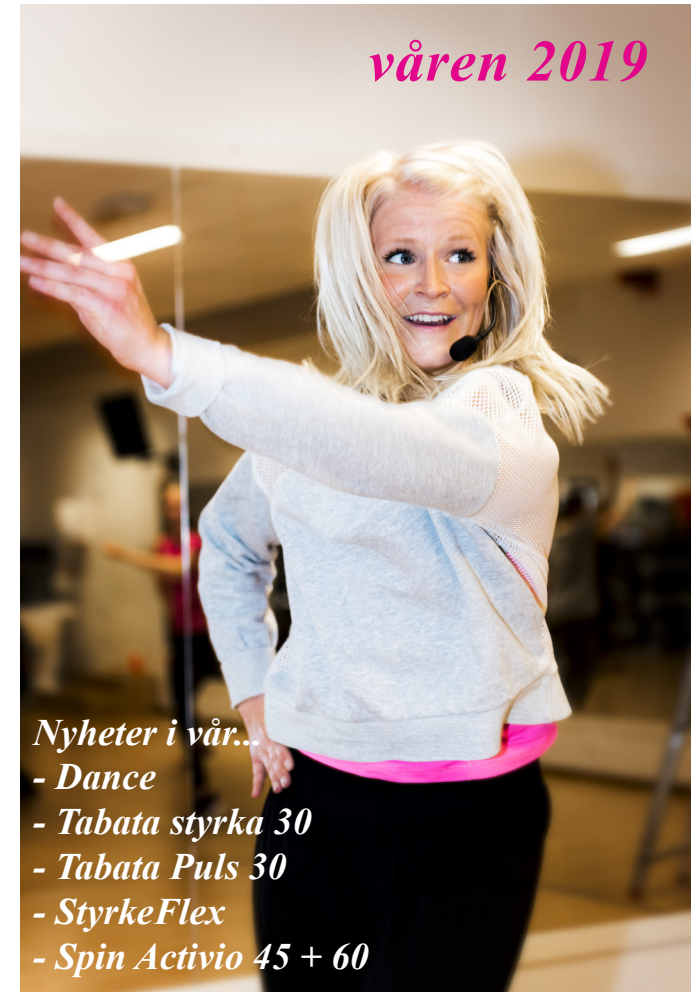
Korpen Piteå

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

www.korpenpitea.se info@korpenpitea.se

KORPEN

Gruppträning



våren 2019

Nyheter i vår...

- Dance

- Tabata styrka 30

- Tabata Puls 30

- StyrkeFlex

- Spin Activio 45 + 60

KORPEN

KORPEN Gruppträning from 7/1-2019

Måndag	Torsdag
06:45-07:30 Spin Activio 45*	06:45-07:30 Spin Activio 45*
10:00-11:15 Cirkel i gym 75	10:00-11:00 Senior CirkelFys
11:30-12:00 Tabata styrka 30 - Nyhet	11:30-12:15 StyrkeFlex 45
12:00-12:30 Tabata Puls 30 - Nyhet	17:15-18:30 Yoga Yininspirerad 75
17:15-18:00 BODYPUMP 45	17:30-18:30 HIIT
18:15-19:15 Spin Activio	18:00-18:45 Spin Activio 45
18:15-19:15 Step	18:45-19:45 Styrkemix
18:45-19:45 Yoga nybörjare	18:45-19:45 Box'n Kick
19:30-20:15 Tabata 45	19:00-20:00 Herrgympa i Bergsviken
Tisdag	Fredag
10:00-11:00 Seniorsgympa	09:30-10:00 Spin Activio 30*
11:30-12:00 Spin Activio 30	10:00-10:30 Core 30*
12:00-12:30 Core 30	11:30-12:15 BODYPUMP 45
17:45-18:30 Spin Activo 45	
18:00-19:00 Dance - Nyhet	Lördag
18:30-19:30 Spin Activo	09:30-10:15 Spin Activio 45*
19:00-20:00 Styrkemix	
19:15-20:15 HIIT	Söndag
Onsdag	17:15-18:00 Tabata 45
10:00-11:00 Senior RyggFlex	18:00-19:00 Spin Activo
11:30-12:15 HIIT 45	18:15-19:15 BODYPUMP
16:15-16:45 Spin Activio 30	
16:45-17:15 StyrkeFlex 30	Med reservation för ev ändringar
17:30-18:15 Tabata 45	* Receptionen är stängd Du måste ha ett träningskort med kod för att ta dig in på anläggningen. Ingen drop in.
18:15-19:15 SH'BAM	Bokning via hemsidan. Bokade biljetter måste hämtas ut senast 5 minuter innan klasstart.
19:15-20:15 BODYPUMP	Drop in i mån av plats, endast på bemannad tid.
19:30-20:30 Yoga Power	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 - Öningarna är inspirerad av boxning. 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 - För dig som vill stärka bälens muskulatur och förbättra styrkan i kroppens stabiliserande muskler.

Dance - Dansklass, för dig som älskar koreografi och utmaningar. Både hopp och snurr kan förekomma.

HIIT - högintensiv och tuff stationsträning i olika tidsintervaller. Styrke- och konditionsövningar.

Senior RyggFlex - lugn och skön träning med skonsamma rörelser som stärker upp/ökar rörligheten och balansen.

Seniorsgympa - Träning för hela kroppen, tränar både kondition, styrka, rörlighet, balans och koordination.

Senior CirkelFys- Passet är uppbyggt av stationer med olika redskap och med din egen kroppsvikt. Träning där vi jobbar igenom hela kroppen, både styrke- och konditionsövningar

SH'BAM™ - Dansklass där vi har fokus på att släppa lös och ha roligt. 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.

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

Step - Dansant konditionsklass där stegkombinationerna runt och på en stepbräda är i fokus. Övriga som hopp och snurrar kan ge dig den där extra utmaningen.

StyrkeFlex - Här jobbar vi från insidan och ut. Du stärker bälens stabiliserande muskler, ökar din rörlighet. Träningen är lugn, du mjukar upp och sträcker ut dina muskler en i taget, eller i övningar för hela kroppen.

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

Tabata - Tuff och effektiv intervallträning där vi utmanar både kondition och styrka. Vi jobbar i tidsintervaller som 20 sek aktiv och 10 sek vila. Tar hjälp av bl a steplåda, hantlar, kettlebell och viktplatta.

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

Yoga Nybörjare - Grunden är inom Hatha-yogan och passar extra bra om du är ny och ovan. Instruktören guidar dig till att hitta rätt i de olika övningarna, men det är du och din kropp som bestämmer. Vi jobbar med din rörlighet, styrka, balans och andning. Ta med bekväma kläder, gärna strumpor och lite varmare plagg så att du håller dig varm

Yoga Yininspirerad - ett yogapass med sittande och liggande ställningar som fokuserar på de djupare vävnaderna i kroppen. Träningsformen ökar din rörlighet, minskar spänningar i kroppen och hjälper dig att hitta lugn och harmoni. Ta med bekväma, rörliga kläder, gärna strumpor och lite varmare plagg så att du håller dig varm.

Klassens längd står bakom passnamnet i schemat, det finns klasser från 30 min upp till 75