

Välkommen till Korpens gruppträning

Höstterminen pågår vecka 35–50

Vissa pass startar utomhus vecka 35. Övriga startar vecka 41.

Gympa

Ingen föranmälan.
Kom när och så ofta du vill!

- Måndag 18.00 Gympa med styrkeintervaller
Furutåskolan
- 19.00 Styrka-puls
Östra Lugnets skola, start v. 41
- Tisdag 19.00 Veckans pulspass **Nyhet!**
V. 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50
Internationella skolan,
Norremarksvägen 8
- Onsdag 18.00 Core / Östra Lugnets skola
- Torsdag 18.00 Basal kroppskänedom **Nyhet!**
Plats meddelas senare
Start v. 41, föranmälan.

Senior golvgympa

Ingen föranmälan.
Kom när och så ofta du vill!

- Måndag 09.30 Gympa / Näckrosen Ingelstad
10.30 Stavgång
Gymnastikens hus
Värendsvallen
- 15.00 Kom-igång-gympa
Växjö Simhall, start v. 41
- Tisdag 09.00 Cirkelfys / Araby Park Arena
Samling vid konstgräsplanen,
(Nytt! Föranmälan krävs)
- 10.00 Cirkelfys / Araby Park Arena
Samling vid konstgräsplanen,
(Nytt! Föranmälan krävs)
- 16.00 Gympa / Gemla
Samling: Gransholmsv. 54
- Onsdag 09.30 Gympa / Braås skola
09.00 Gympa / Söraby skola Rottne
- Torsdag 09.00 Styrketräning
Idrottshusets gym, Arenastaden
Föranmälan, start v. 41
- 10.00 Styrketräning
Idrottshusets gym, Arenastaden
Föranmälan, start v. 41
- 10.30 Gympa / Araby Park Arena
Samling vid konstgräsplanen
- Fredag 10.00 Lättgympa
Samling: Equmeniakyrkan
Bergöv. 2

Medicinsk Yoga

Start v. 41 / Föranmälan

- Tisdag 17.15 och 18.45
Rörelserummet Sigfrid Rehab

Vattenträning

Föranmälan

- Växjö Simhall
- Måndag 19.15, 20.05
- Bassängen Norremark
- Tisdag 8.00, 11.00, 11.45, 15.00, 15.50
16.40, 17.30, 18.20, 19.10
- Onsdag 16.40, 17.30, 18.20, 19.10
- Torsdag 11.00, 11.45, 16.00, 16.50
17.40, 18.30, 19.20, 20.10
- Sigfridsbassängen
- Tisdag 17.00

Senior vattenträning

Föranmälan

- Växjö Simhall
- Tisdag 11.25 Vattengympa 30 min
- Onsdag 11.25 Vattengympa 30 min



KORPEN

Tipshallen Arenastaden Växjö
info@korpenvaxjo.se • korpenvaxjo.se
Tel. 0470-275 27

Med reservation för ändringar.