

INFORMATION FRÅN KORPEN HUDDINGE-BOTKYRKA

Hejsan

Äntligen startar vårterminen i våra olika gruppträningar.

Vi har fortfarande platser kvar, så boka in dig om du inte redan har gjort det. Berätta gärna för vänner om våra aktiviteter. Nya och nyfikna kan boka in ett gratis pass i "Schema" för att prova på. Som vanligt måste man registrera sig för att kunna boka ett prova på-pass: www.korpenhb.se/medlem

Följande grupper kan bokas terminsvis

Vattenträning - Ledare Annelie och Linn

Träningsinfo: För dig som söker en skonsam/stärkande träningsform.

Måndagen den 27 januari i Storstreten kl 10.45-11.30

<https://korpenhb.zoezi.se/member#/coursebook/223>

Tisdag den 28 januari i Fittja kl 10.30-11.15

<https://korpenhb.zoezi.se/member#/coursebook/222>

Yoga - Ledare Raul

Träningsinfo: En varierande träning som ger dig alla yogans stärkande effekter.

Onsdag den 29 januari: Yoga i Albys Hjärta Danssalen kl 18.30-19.30,

samlas kl 18.15 vid entrén om dörren är låst.

<https://korpenhb.zoezi.se/member#/coursebook/242>

Starka seniorer - Ledare Annelie

Denna träning, avsedd för våra äldre medlemmar, bokas i Schema den dagen som du vill gå. Just nu är alla seniorer välkomna att anmäla sig kostnadsfritt fram till och med 20 februari. Kom ihåg att du måste vara medlem i Korpen för att få delta (100 kr för ett år). För nya medlemmar: Klicka på länken och skapa ett konto (ditt användarnamn blir automatiskt din epost-adress) -

www.korpenhb.se/medlem

Torsdag den 30 januari: Starka seniorer i Albys hjärta Danssalen kl 10.00-11.00.

Samlas kl 9.45 vid entrén om dörren är låst.

Träningsinfo: Skonsam och stärkande träning anpassad för seniorer. Vi tränar upp styrka, balans och rörlighet.

Har du frågor kontakta oss på

Traning@korpenhb.se eller ring 08-299 622

Vänliga hälsningar

Annelie och Jens

Annelie Hollén
Föreningskonsulent
08-299 622

Korpen Huddinge-Botkyrka

Rotemannavägen 10

145 57 Norsborg

www.korpenhb.se

www.facebook.com/KorpenHB