



PUFF träningar våren 2019 med start januari och fram till 12 april.

Gratis träning för dig som är ung i Piteå

Här har du chansen att träna gratis och prova på en massa olika träningsformer! Detta gäller ungdomar från åk 7 till åk 3 på gymnasiet som får träna på de speciella PUFF passen utan kort. **OBS! detta gäller bara på PUFF aktiviteter!** Kom i tid och anmäl er till er instruktör. Drop in och först till kvarn gäller.

Gäller ungdomar från åk 7 till åk 3 på gymnasiet

ANAMCARA YOGA & WELLNESS

Onsdag kl. 17.30-18.45 YogaMotion

Onsdag kl. 19-20.30 Yinyoga

Kolmilavägen 17

Kontakt: 072-511 30 05

www.anamcarayogawellness.com

vivianamcara@gmail.com

HORTLAX SIMHALL

Måndag kl. 18.00-18.45

Simning för barn med funktionsnedsättning.

Intresse anmäls till Hortlax simhall.

Max 6 st deltagare i gruppen.

Anmälan och kontakt: Lina Bergman

0911-69 74 15

MUNKSUNDS SIMHALL

Onsdag kl. 17.00-19.00 Motionssim

Torsdag kl. 19.30 vatten träning –

med eller utan redskap. Vi tränar styrka, balans, uthållighet och kondition

Kontakt: 0911-69 64 24

ÖJEBYNS SIMHALL

Tisdag kl. 20.00 Vatten Challenge

Måndag och torsdag kl. 06.10 Cross cardio

Kontakt: 0911-69 63 90

Vid frågor kontakta:

elisabeth.holmgren@pitea.se

STaR

Torsdag kl. 17.00-18.00 Crossfit

Kontakt: info@thomsons.se

0911-310 50

ZUMBA I ROSVIK

Tisdag och torsdag 19.00-20.00

Royal folkets hus Rosvik

Info på facebook: Zumbafitness med Mia

Kontakt: maria.jakobsson@teknomedia.se

SJULNÄS SPORTHALL KRIK

Måndag kl. 20.00-21.30

Volleyboll, andra bollsporter och lekar

Tomas: 076-767 50 35

Rebecca: 076-773 10 45

Kontakt: krikpite@gmail.com

STEP IN PÅ FURUNÄSET

Tisdag kl. 17.00-18.00 Gym

kl. 17.30-18.00 Tabata

Gå på en eller båda

Kontakt: Therese Svanborg: 0911-398 80

ACTIC GYM ÖJEBYN

Gymträning

Måndag och torsdag kl. 15.00-17.00

Kontakt: 0911-69 63 90

KORPEN

Måndag 17.15-18.00 Bodypump 45

Tisdag 17.45-18.30 Spin Activio 45

Onsdag 17-18 Styrketräning i gym

18.15-19.15 Sh'bam

Torsdag 18.45-19.45 Box'n Kick

Styrketräning i gym med instruktör

OBS! Drop-in! 10 platser i vardera klass

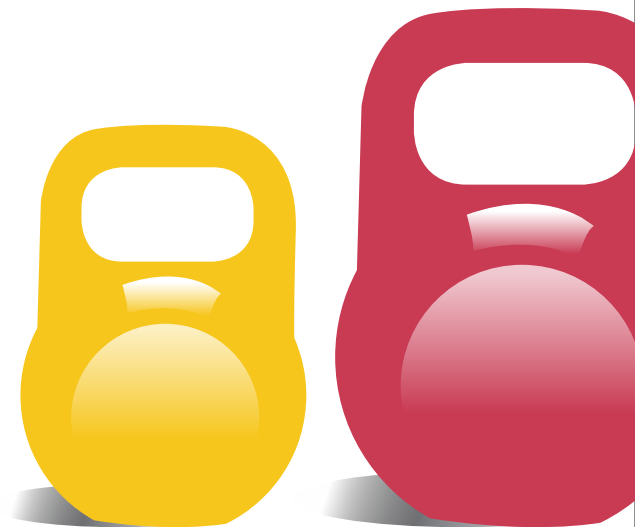
Samling i receptionen där alla skriver upp

sitt namn på en lista och hämtar ut biljett

senast 15 min innan klassen startar.

Kontakt: 0911-27 75 50

info@korpenpitea.se



PUFF - Piteås unga friskare framtid är ett samarbetsprojekt mellan privata näringslivet, ideella organisationer och Piteå kommun.

Kultur, park och fritid
pitea.se/puff
facebook.com/ungipitea
0911-69 60 00



Piteå kommun