

Lagidrotter (Ungdom tom 20 år har subventionerad avgift)

Korphockey (Rinkbandy)

Seriespel Nov – feb. Vardagskvällar. anmäl senast 14 oktober.

Innebandy

Seriespel Sep.-april. 3- och 6 manna lag. Träningshallen, Torvalla. Anmäl senast 26 aug.

Fotboll

7-manna

Seriespel i Västerhaninge/Ribby. April-sept.

Innefotboll 5-manna

Serie- och cupspel nov-april. Söndagkvällar i Ribby.hallen

Utomhus Cuper, 7-manna

Ribbycup, Ribby. September . Anmäl senast 1/9

Konstgräscupen, Torvalla. Sept/Oktober – Anmäl senast 16/9

Inomhus Cuper

Länna Sport Cup, 5-mannafotboll. 5-6 nov. Anmäl senast 7 /10

För anmälan till serier och cuper samt övrig information går du in under respektive idrott på vår hemsida: www.korpenhaninge.se
Du är välkommen att ringa kansliet 08-777 65 48

Hos oss platsar alla!

Du som vill röra på dig för att det är roligt och utan krav, tveka inte att kontakta oss så hjälper vi dig hitta en aktivitet som passar dig.

Intresserad av att bli ledare i Korpen? hör av dig!

Vi erbjuder utbildningar och arvode.

FaR – Fysisk aktivitet på recept, 10% rabatt med recept

Vår hälsopedagog hjälper dig att hitta en passande aktivitet. Ring !

Korpen för skolor – Friluftsdagar, "Äventyret", cuper, prova på pass, idrottslyft.

Korpen för företag – Friskvårdsdag, kick-off, företags pass, föreläsning, cuper.



KORPEN

Haninge



KORPEN
Höst 2011

Barnaktiviteter (Haninge)

Pris 550:-/11 ggr inkl medlemsavgift. **Anmäl via hemsidan**
www.korpenhaninge.se eller mail Höst termin start v. 37
Vårtermin start v. 5
Med reservation för ändringar på tider och hallar.

Lekgympa 3-5 år 55 min

Hinderbanor och lekar där vi hittar rörelseglädjen och tränar motorik

Måndag kl. 17 Vikingaskolan
Tisdag kl. 17 Åbyskolan
Lördag kl. 10 Måsöskolan
Lördag kl. 13 Vikingaskolan

Äventyrsgympa 55 min

Hinderbanor och lekar där vi utmanar både kropp och knopp.

Lördag kl. 11 Måsöskolan **5-7 år**
Tisdag kl. 18 Åbyskolan (V-H) **5-7 år**
Lördag kl. 14 Vikingaskolan **6-8 år**

Bordtennis 55 min **start v. 36**

Kom och träna och spela pingis på en enkel nivå.

Tisdag kl. 17.30 Torvalla sporthall, skjutbanan **fr.7år**
Torsdag kl. 17 Torvalla sporthall, b-hallen **fr.7 år**

Dansmix 55 min

Vi provar olika dansstilar som, street, jazz, show, salsa mm.

Söndag kl. 11.30 Torvalla, danssal **6-8 år**
Söndag kl. 12.30 Torvalla, danssal **9-11 år**

Box 55 min

Med mjuka boxhandskar och mitsar provar vi olika slag och kickar .
Söndag kl. 13-14 Torvalla, budosal, **fr. 7 år**

Aqualek

Lekar, stations träning och cykling i vatten. (Simkunnig)

Torsdag kl. 15.30-16.15 Torvalla, **fr. 9 år**

Korpmix

Olika aktiviteter för barn med en funktionsnedsättning.

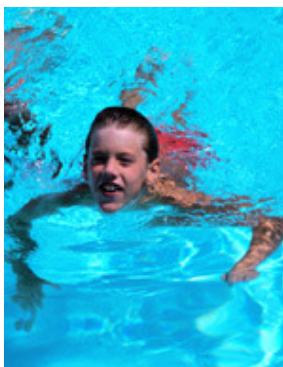
Söndag kl. 11-12 Vikingaskolan **fr. 7 år**

Dagläger en vecka för 7-13 år på Torvalla på sommaren

Höstlovs aktiviteter, Gladiatorerna, prova-på pass mm. Mer info se web

Prova på vissa pass gratis vecka 36!

Gäller Dansmix, Box, Aqua, Korpmix, Latin Fusion



Ungdom- och Vuxna (Haninge)

Latin Fusion (zumba inspirerat pass)

Rolig träning till medryckande musik. Tar mycket på mage/rumpa....

Sönd 10.30 -11.30 Torvalla, danssal 1 tr upp

Avgift 11 ggr

ungdom: tom 20 år 750:- (inkl medlemsavg.).

Vuxen: 800:- (inkl medlemsavg.)

CSN/arbetslös/ Fysisk aktivitet på recept 10% rabatt

Anmälan via web . Start v.37 **Prova gratis den 18 sept!** (ej föränmälan)

Yoga på dan!

Måndag 11.15-12.00 11 ggr

Avgift: 800:- (inkl. medlemsavgift). Anmälan via mail Start v. 37

Rudan, i danssalen på Lakeside

Seniorgympa

Torsdag 13.00-14.00

Avgift: 300:- (inkl. medlemsavgift). Anmälan på plats. Start v. 37

Mittpunkten, Västerhaninge

Barnaktiviteter (Nacka)

Lekgympa 3-5 år 55 min

Hinderbanor och lekar där vi hittar rörelseglädjen.

Lördag kl. 11 Älta skola

Söndag kl. 15 Björknäs gymn. Sal (lilla salen)

Äventyrsgympa 6-8 år 55 min

Hinderbanor och lekar där vi utmanar både kropp och knopp.

Lördag kl. 12 Älta skola

Dans 7-9 år 55 min (barn med funktionsnedsättning)

Rörelseglädje! Vi leker fram rörelser, och lär känna kroppen.

Måndag kl. 17 Järla skolan, gymn sal

För dig som varit med i viktskolan!

Dans fr. 7 år 55 min

Vi provar olika stilar och rör oss till musik så vi får upp pulsen.

Måndag kl. 18 Järla skolan, gymn sal

Club Korpen fr. 7 år 55 min

Vi provar olika aktiviteter som box, boll, hinderbana mm

Söndag kl. 14 Björknäs gymn. Sal (lilla salen)

Box fr. 7 år 55 min

Kondition och styrka med lek och olika slag mot mitsar.

Lördag kl. 14 Nacka sporthall, budosal

KORPEN

