



Fysisk aktivitet på recept



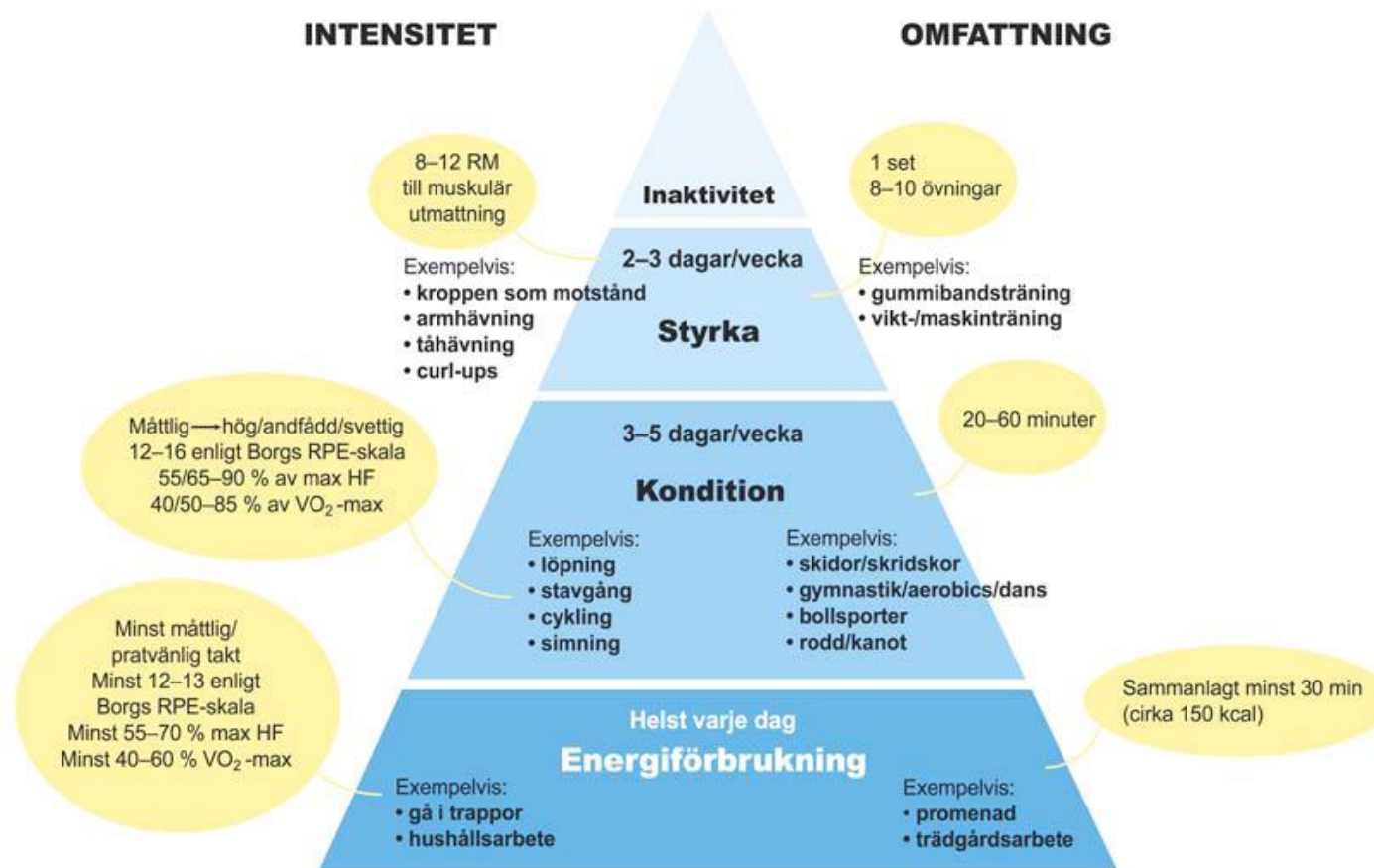
Norrbotten



Aktivitetskatalog Älvsbyn

Vårterminen 2020

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Actic

Fluxen, Skolgatan 23 C

0929- 723 57

www.actic.se

Forum Älvsbyn

Medborgargatan 2
942 33 Älvsbyn
www.forumalvsbyn.se

0929- 135 34

Kraft & Hälsa

Selholmsvägen 1
942 33 Älvsbyn
www.kraftochhalsa.se

070- 213 52 65

Passbeskrivning

Bowling

Här kan du på egen hand eller tillsammans med andra bowla efter egen förmåga.

Cirkelträning

Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.

Motionssim

Här simmar du runt i bassängen i egen takt och hur många sträckor du vill.

Styrketräning /kondition

Styrketräning med hjälp av olika typer av styrketräningsmaskiner eller med lösa vikter på egen hand och efter egen förmåga. Konditionsträning går att utföra på cyklar, löpband, skicrossmaskiner eller i roddmaskiner.

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Kraft och Hälsa	Cirkelträning	Selholmsv. 1	Tisdag	19.00-20.00	Liza
	Cirkelträning		Torsdag	18.00-19.00	070- 213 52 65
	*= utbildad FaRledare				

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	Fluxen	Alla dagar	04.30-21.30	0929-72357
	Motionssim	Badhuset	Stängt pga renovering!		
Forum Älvsbyn	Bowling	Medborgargatan 2	Mån-Tis	14.00-21.00	0929- 135 34
			Onsdag	14.00-18.00	
			Tor-Lör	14.00-21.00	
			Söndag	14.00-18.00	
Kraft & Hälsa	Styrketräning	Selholmsvägen 1	Reception:		Liza
			Mån-Tis	12.00-19.00	070- 213 52 65
			Onsdag	12.00-16.00	
			Torsdag	12.00-19.00	
			Fredag	12.00-16.00	
			Alla dagar	04.30-22.00	med kort

Kostnad

Organisation

Aktivitet

Pris

Actic

Autogiro, 12 månader	279:- /månad
Autogiro, 12 månader senior	229:- /månad
Autogiro, kommunanställd	223,20:-/månad
Autogiro, obundet	379:-/månad
Autogiro, obundet senior	309:-
Autogiro, kommunanställd	303,20:-/månad
Medlemsavgift	349:-

Forum Älvsbyn

Gäller 1 timme/bana	Vuxen/pensionär
Kl 14-18, mån-sön	190:- /170:-
KL 18-21, vardagar	210:- /190:-

Kraft & Hälsa

Gym	Vuxen /pensionär
Per tillfälle	80:-
Månadskort	419:-
Kvartal	1200:- / 1050:-
Halvår (autogiro)	2250:- (375:-) / 2000:- (333:-)
Årskort (autogiro)	3300:- (275:-) / 2800:- (233:-)
Gruppträning	med årskort/utan årskort
Per tillfälle	80:-
10-kort	500:- / 600:-
25-kort	1100:- / 1250:-