



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Arjeplog

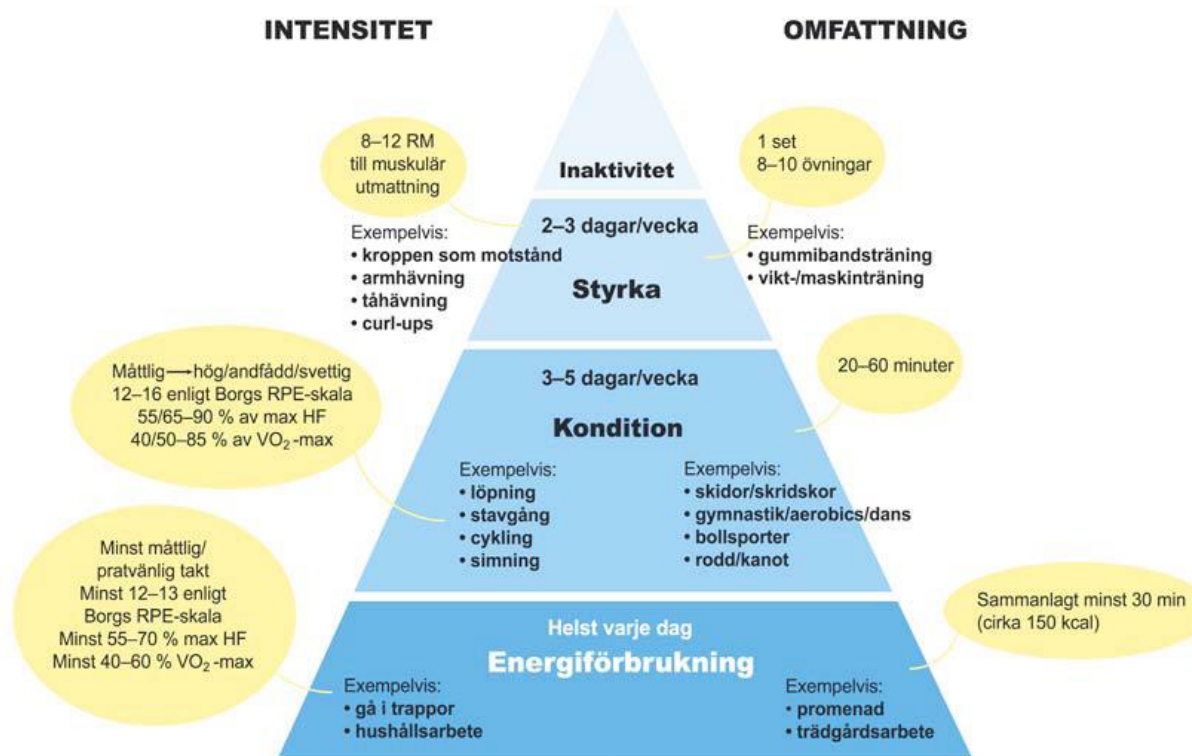
Vårterminen 2020



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Active North Gym

Storgatan 2
938 31 Arjeplog
www.activenorthgym.se

070- 037 53 99
070- 362 53 78

Kommun

930 90 Arjeplog
www.arjeplog.se

0961- 140 00

Passbeskrivning

Box-fys	Boxning och styrketränningskombination där vi jobbar både enskilt men också i par. Box-fys är väldigt allround, du jobbar med hela kroppen. En del är slag och sparkar och en del styrkedel, där vi jobbar med skivstång och vikter. Där utmanar vi de större muskelgrupperna, ben, rygg, axlar. En motionsform som kan utövas av alla!
Core	Effektiv funktionell träning för kroppens "kärna"- mage och rygg. Du tränar både kroppshållning, styrka och balans. Du stärker din inre muskelkorsett vilket du har nytta av i både övrig träning och i ditt vardagsliv. Även enkla övningar för trötta kontorsmuskler utlovas.
Motionssim	Här simmar du runt i egen takt och efter egen förmåga.
Spinning	En effektiv träning som passar alla. Vi cyklar i grupp till medryckande musik. Spinning ger ökad kondition, ökad fettförbränning och ökad syreupptagning samt ökad muskulatur i ben- och sätesmuskler
Styrketräning	Här jobbar man i gym med maskiner eller fria vikter efter egna förutsättningar.
Vattengympa	Skonsam träning i vatten, såväl styrka, rörlighet som kondition. Passar alla!

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Active North Gym	Vattengympa	Badhuset	Måndag	18.30-19.30	Sofia, 073-037 53 99
	Spinning	Active North Gym	Tisdag	19.00-20.00	Henrik 070-3625378
	Core	Spegelsalen	Onsdag	17.45-18.15	
	Box-fys	Active North Gym	Onsdag	19.00-20.00	
	Spinning	Active North Gym	Fredag	15.15-15.50	

Passen kan ev andras så kolla schema varje månad

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Active North Gym	Styrketräning	Storgatan 2	Mån- Fre	08.00-13.00	Sofia, 073-037 53 99
			Mån- Tors	16.00-20.00	Henrik 070-3625378
Kommun	Motionssim	Sporthallen	Måndag	07.00-09.30	Reception 0961- 141 53
			Måndag	16.30-18.30	
			Tisdag	18.30-19.30	
			Onsdag	07.00-09.30	
			Onsdag	17.30-19.30	
			Torsdag	18.30-20.30	
			Fredag	07.00-08.30	
			Fredag	18.30-19.30	
Kommun	Styrketräning	Sporthallen	Mån-Fre	16.00-21.00	Reception 0961- 141 53
			Lördag	09.00-16.00	

*=utbildad FaRledare

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris	
Active North Gym	Gruppträning	Vuxen /Pensionär	
	Per tillfälle	80:-	
	10 -kort	650:- / 350:-	
	15- kort	880:- / 480:-	
	Årskort, alla aktiviteter	4300:-	
	Gym		
	Per tillfälle	80:-	
	1 vecka	200:-	
	2 veckor	300:-	
	1 månad	380:- /200:-	
	6 månader	1800:- / 1100:-	
	Årskort	2990:- / 1900:-	
	Kommun	Bad	Vuxen / Pensionär
		Per tillfälle	45:- / 29:-
10 -kort		409:- /256:-	
Terminskort, familj		479:-	
Årskort, familj		954:-	
Gym			
Per tillfälle		45:-	
10 -kort		409:-	
Månad (bad och gym)		347:-	