



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Arvidsjaur

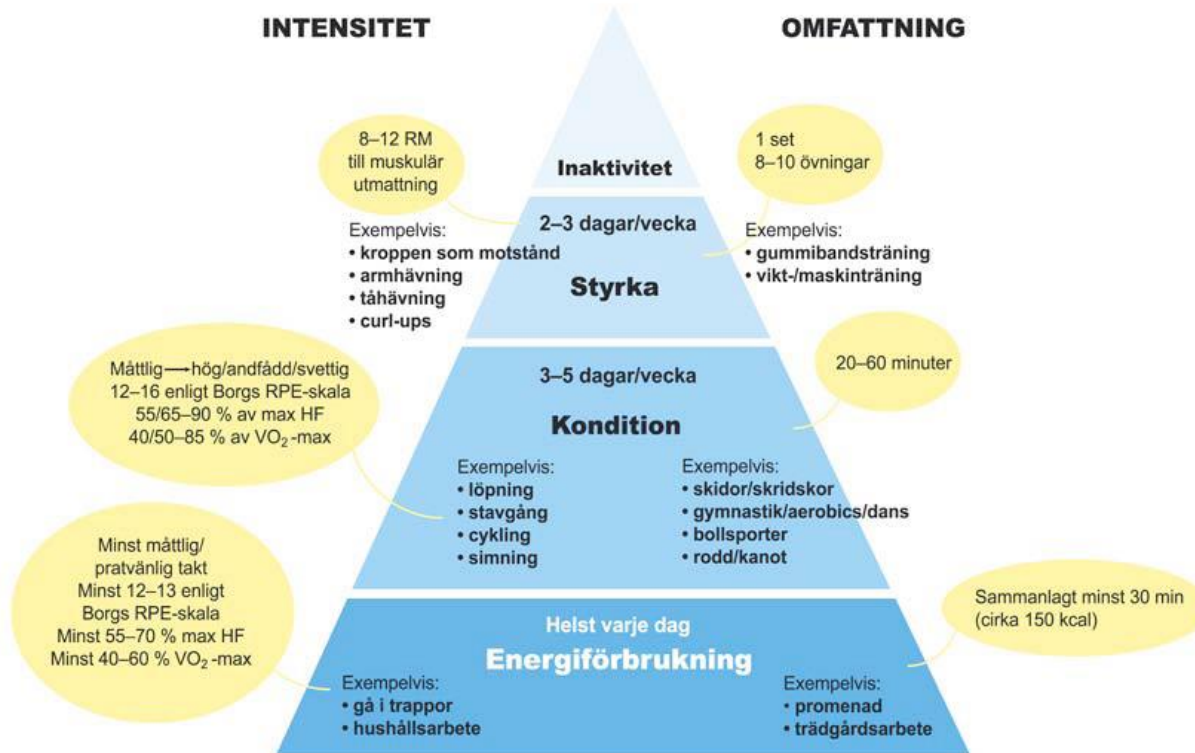
Vårterminen 2020



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Exercise Gym och Fitness

Järnvägsgatan 11
933 34 Arvidsjaur
www.exercisegym.se

076- 779 21 21

Förening HjärtLung Arvidsjaur

c/o Föreningservice
933 27 Arvidsjaur
www.hjart-lung.se

070-548 74 82

Kommun

Storgatan 13
933 81 Arvidsjaur
www.arvidsjaur.se

0960- 155 00

Korpen Arvidsjaur

c/o Leif Gustavsson
Stationsgatan 30B
933 32 Arvidsjaur

073-073 36 91

Liv och Lust

c/o Anna Nilsson
Gamla Landsvägen 90
933 34 Arvidsjaur

070- 683 24 34

Passbeskrivning

Core	Core betyder kärna och på detta pass ligger fokus på att träna upp styrkan i kroppens kärnparti, mage och rygg. Detta pass kan med fördel kombineras med ett konditionspass.
Cykling/spinning	Roliga intervaller i högt tempo på cykel som passar alla.
Cirkelfys	Ett pass där vi blandar kondition och styrka i olika övningar. Du väljer själv vilken intensitet du vill ha.
Motionsdans/ Söndagsdans	Dans till bra levande musik.
Rörelseglädje	Ett pass där du jobbar igenom hela kroppen med lätta enkla rörelser till medryckande musik där styrka och kondition blandas. Alla kan delta efter egen förmåga.
Seniorgympa	Kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass, varvas i ett behagligt tempo. Allt detta till medryckande musik, glädje och gemenskap.
Stavgång	Här träffas vi och går en slinga tillsammans, alla kan delta. Ta med egna stava,
Styrketräning	Du tränar olika muskelgrupper i maskiner eller med fria vikter, efter egen kapacitet.
Vattengympa	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
Yoga	Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskänedom

Nivå 2

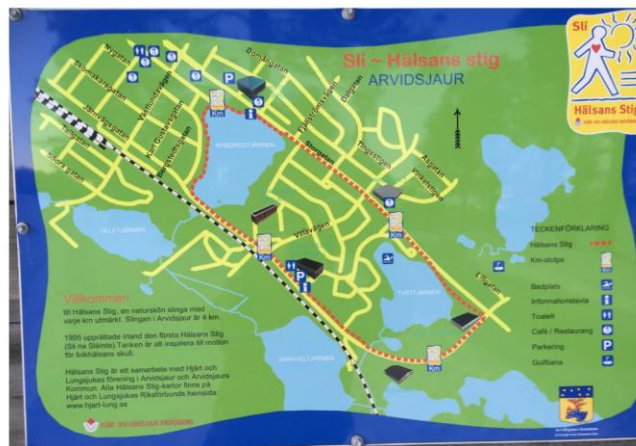
Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Exercise Gym och Fitness	Cykel & Core	Camp Gielas	Måndag	18.00-19.00	Stefan Sundqvist 076- 779 21 21
	Yoga Flow	Camp Gielas	Tisdag	20.00-21.00	
	Cirkelfys	Camp Gielas	Fredag	07.00-07.45	
Förening HjärtLung Arvidsjaur	Styrketräning	Hälsocentralen	Måndag	16.00-17.00	Ingrid Gardfjäll 076- 815 23 76
	Stavgång	Start vid Laponia kåtan	Tisdag	10.00-11.00	
	Vattengympa	Hälsocentralens bassäng	Tisdag	16.00-17.00	
	Rörelseglädje*	Medborgarhuset	Onsdag	08.30-09.30	
	Styrketräning	Hälsocentralen	Torsdag	16.00-17.00	
Korpen Arvidsjaur	Seniorgympa, herrar	Sporthallen/centrumbadet	Tisdag	19.00-20.00	Per-Olof Lundgren 070- 318 31 49
	Seniorgympa	Ringelsta, samlingsalen	Onsdag	12.30-13.20	
	Seniorgympa, damer	Föreningscentrum	Onsdag	15.30-16.30	
	Seniorgympa	Solbacken, Matsalen	Fredag	11.20-12.20	
	Söndagsdans	Medborgarhuset	Söndag	18.00-21.00	
Livoch Lust	Medelgympa	Camp Gielas	Måndag	20.00-21.00	Anna Nilsson 070- 683 24 34
	Cirkelfys	Sporthallen/centrumbadet	Tisdag	20.00-21.00	
	Cirkelfys	Sporthallen/centrumbadet	Torsdag	19.00-20.00	

*= utbildad FaRledare

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Exercise Gym & Fitness	Styrketräning	Camp Gielas	Mån- Fre	07.00-22.00	Stefan Sundqvist 076- 779 21 21
			Lördag	09.00-19.00	
			Söndag	09.00-22.00	
Kommun	Motionssim	Centrumbadet	Tisdag	17.00-18.00	Badet 0960- 157 74
			Onsdag	17.00-20.00	
			Torsdag	17.00-18.00	
			Fredag	15.00-16.00	
Förening HjärtLung Arvidsjaur, Kommun	Hälsans stig, ca 4 km				070-548 74 82

På informationstavlan, vid Laponiakåtan, finns tips på olika kroppsliga övningar



Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Exercise Gym & Fitness	Per tillfälle	70:-
	10-kort	599:-
	Månadskort	350:-
	Autogiro, obundet(alla pass ingår)	289:-
	Halvårskort, gym	1900:-
	Halvårskort, med pass	2200:-
	Helårskort, gym	2700:-
	Helårskort, med pass	3200:-
Förening HjärtLung Arvidsjaur	Medlemsavgift	160:-/år
	Vattenavgift	15:-/gång
Kommun	Bada	45:-
	Terminskort	450:-
	Säsongskort	800:-
	Årskort	1000:-
Korpen Arvidsjaur	Medlemsavgift	50:-/år
	Motionsdans	100:-/gång
Liv och Lust	Per tillfälle	30:-
	Terminskort	250:-
	(pensionär/arbetslös)	150:-