



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Haparanda

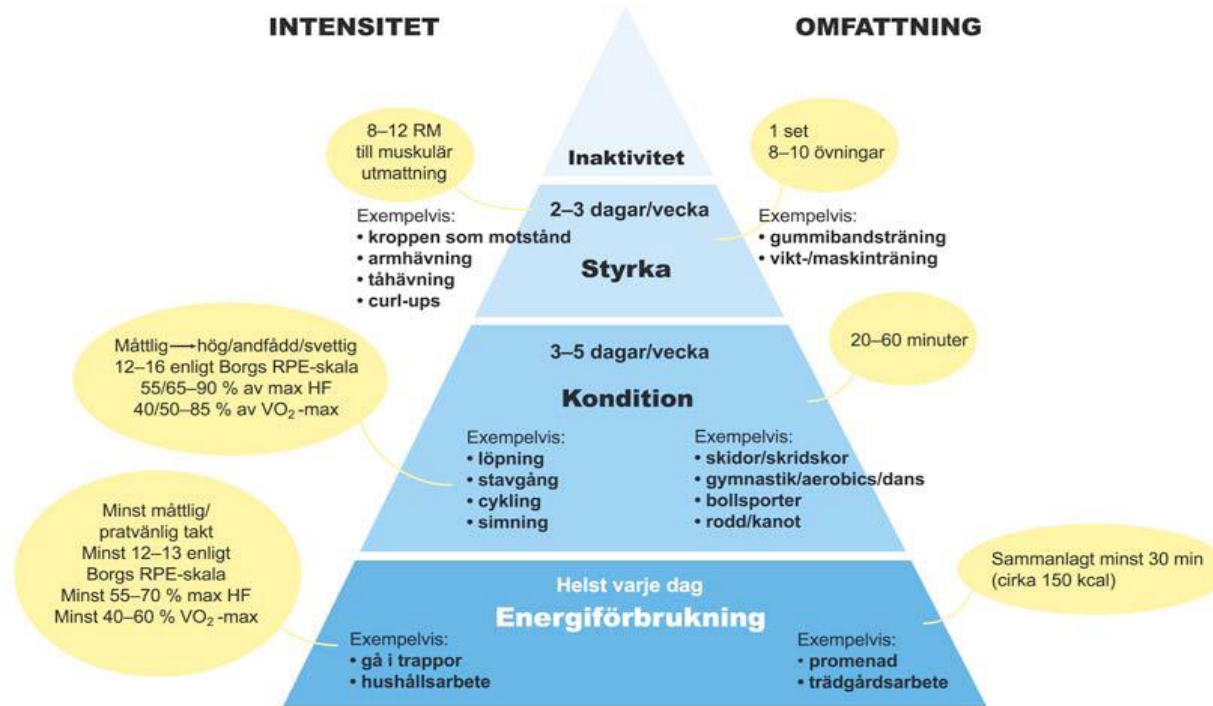
Vårterminen 2020



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

| | | |
|-------------------------|---|--------------|
| Actic | Åkergatan 1 953 34 Haparanda www.actic.se | 0922-150 47 |
| GK Nordstjärnan | Mattila 82 953 35 Haparanda Facebook:Gknordstjärnan | 0922- 103 28 |
| Korpen Haparanda | Åkergatan 1 953 34 Haparanda www.korpenhaparanda.se | 0922-100 26 |
| Haparanda Stad | Torget 9 953 85 Haparanda | 0922-260 00 |

Passbeskrivning

| | |
|----------------------|--|
| Bodypump | Ledarledd styrketräning i grupp med musik. Under en timme går vi igenom hela kroppen med eller utan vikter. Passar alla oavsett träningsvana. |
| Cirkelträning | Passar dig som vill variera din träning på olika sätt. Vi jobbar på individnivå så det passar den träningsvane lika bra som nybörjare. |
| EFIT | Funktionell träning innebär att vi tränar flera muskelgrupper samtidigt och tränar med naturliga rörelser. Träningen är utmanande, rolig och social samt går att anpassa till alla åldrar, förutsättningar och ambitionsnivåer. EFIT gör dig allroundtränad och höjer din generella verkningsgrad, vilket innebär att du kan använda din energi på ett mer effektivt sätt. |
| Korpen kombo | Träning för hela kroppen. Vi tränar styrka, rörlighet och kondition med egen kroppsvikt och till viss del redskap. Passar alla, man utgår ifrån sin egen förmåga. |
| Lättgympa | Kondition, styrka, balans och rörlighet i en skön mix för hela kroppen. |
| MM-Mix | Man använder sig av de redskap som finns, t ex kettlebells, hantlar, romerska ringar, air bikes, roddmaskin mm. Väldigt varieradträning från gång till gång, beroende på vad fantasin åstadkommer till peppande musik. |
| Rörlighet | Här är fokus på rörlighet och stretch. |
| Styrketräning | Här kan du i egen takt träna och stärka din kropp mha maskiner, fria vikter, löpband eller konditionscykel. |

Nivå 2

| Organisation | Aktivitet | Plats | Dag | Tid | Kontaktperson |
|-------------------------|-------------------------------------|--|------------|-------------|--------------------------------|
| GK Nordstjärnan | Rörlighet | Grankulleskolan | Tisdag | 17.30-18.30 | Anita Styrman 070-547 08 90 |
| | Lättgymna (seniorer) | Aspenhyllan | Torsdag | 10.00-11.00 | |
| Haparanda Stad | Cirkelträning för pigga pensionärer | Aspen | Måndag | 10.00-11.15 | Aspen 0922-261 29 |
| | | | Torsdag | 10.00-11.15 | |
| Korpen Haparanda | Cirkelträning, ojämnvecka | K-G hallen, Karungi | Måndag | 19.00-20.00 | Korpen 076-136 25 96 |
| | EFIT; jämnvecka | | | | |
| | Bodypump | Korpens lokal, (Västra Esplanaden 45) | Tisdag | 18.15-19.15 | |
| | Korpen kombo | " | Onsdag | 17.30-18.30 | |
| | MM-Mix, ojämnvecka | Korpens lokal | Torsdag | 18.00-19.00 | |
| | MM-Mix, jämnvecka | | Torsdag | 18.40-19.40 | |

Nivå 3

| Organisation | Aktivitet | Plats | Dag | Tid | Kontaktperson |
|----------------------------------|---------------|---|--|---|-------------------------------|
| Actic | Styrketräning | Idrottshuset | Alla dagar | 05.00-22.00 | Hanne Aasa 072-083 31 99 |
| Haparanda Stad | Styrketräning | Aspen | Mån-Tors Fredag Lördag Söndag | 15.00-21.30 15.00-20.30 09.00-13.00 12.00-17.00 | Aspen 0922-261 29 |
| | Bad | Simhallen | Tisdag Torsdag Fredag Lördag | 06-08, 16-21 16.00-21.00 06.00-08.00 09.00-15.00 | Simhallen 0922-268 79 |
| Hjärt och Lungsjukas Förening | Hälsans stig |  | | | Haparanda Stad 0922-260 00 |

Kostnad

| Organisation | Aktivitet | Pris |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Actic | 12 månader | 279:-/månad |
| | 12 månader, senior | 229:-/månad |
| | Bindningsfritt | 379:-/månad |
| | Bindningsfritt, senior | 309:-/månad |
| GK Nordstjärnan | 10-kort | 200:- |
| | Medlemsavgift | 200:-/år |
| Haparanda Stad | Bad | |
| | Per tillfälle | 40:- |
| | Per tillfälle, pensinär | 30:- |
| | Terminskort | 800:- |
| | Terminskort, pensionär | 600:- |
| | Säsongskort | 1250:- |
| | Säsongskort, pensionär | 1000:- |
| | Gym | |
| | Per tillfälle | 30:- |
| | Halvårskort | 800:- |
| | Årskort | 1600:- |
| | Korpen Haparanda | Per tillfälle, medlem |
| 10-kort | | 400:- |
| Terminskort | | 1000:- |
| Obligatoriskt medlemskap | | 100:-/år |