



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Jokkmokk

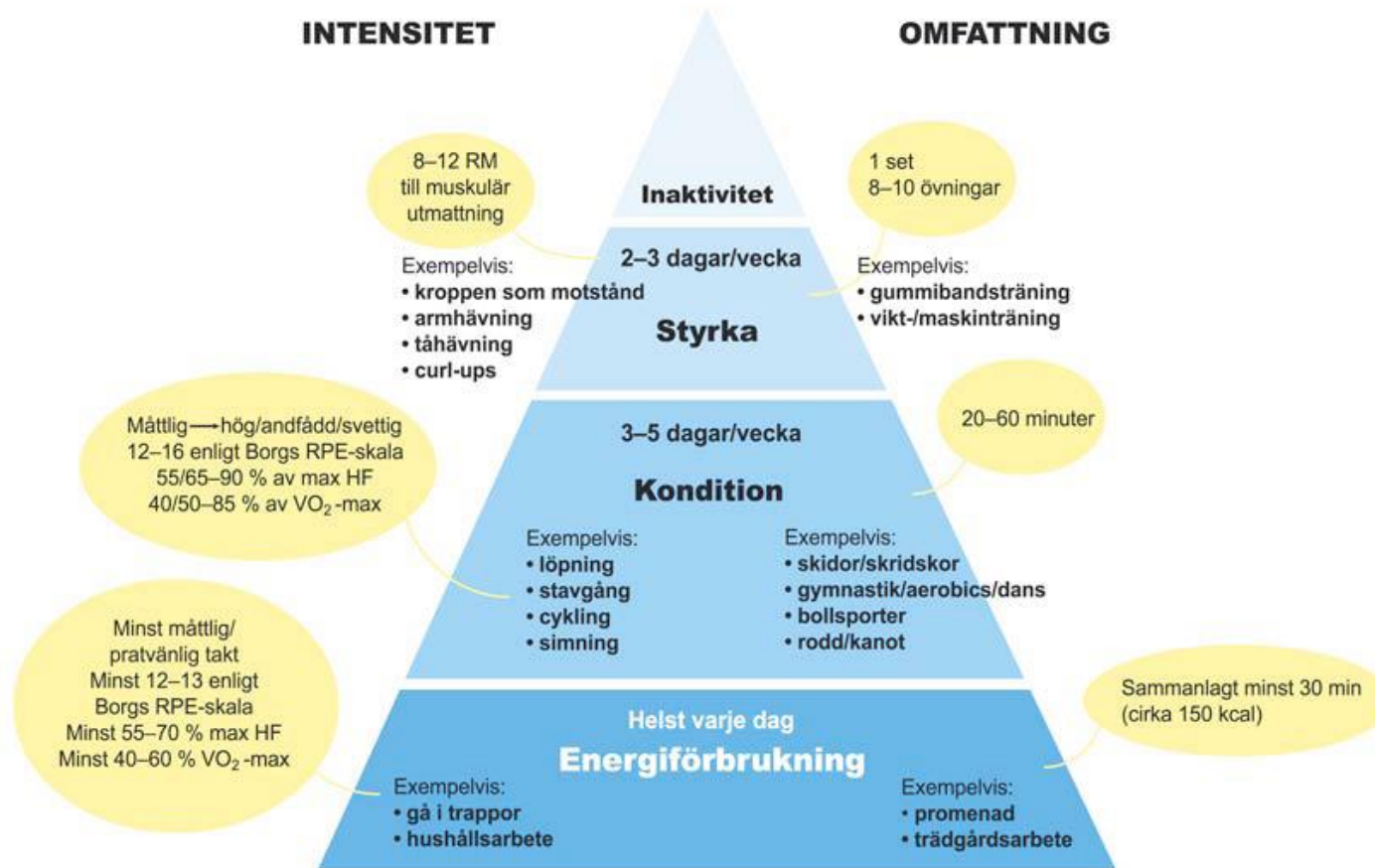
Vårterminen 2020



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Jokkmokks simsällskap

Laxstigen 8
962 33 Jokkmokk

Jokkmokks Styrkelyftsklubb

Köpmangatan 21
962 32 Jokkmokk
idrottonline.se/JokkmokksSLK-Styrkelyft/Nyheter

Kommunen

Västra Torggatan 11
962 85 Jokkmokk
www.jokkmokk.se 0971- 170 00

Polcirkelgymnasterna Jokkmokk

Porusvägen 3
962 32 Jokkmokk
<https://www.svenskalag.se/polcirkelgymnasterna>

Vicino

Lappstavägen 9
962 33 Jokkmokk
www.vicinio.se 073- 934 05 58

Passbeskrivning

- Allmänt bad** En badtid när alla kan vara i vattnet och röra på dig.
- Core** Träning för din mag- och ryggmuskler, lågintensivt med fokus på balans och stabilitet.
- Medelgympa** Ett gympapass där vi jobbar igenom hela kroppen med styrkeövningar, rörlighet och kondition till medryckande musik.
- Styrketräning** Du tränar olika muskelgrupper i maskiner eller med fria vikter, efter egen kapacitet.
- Vattengympa** Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
- Vicino Yoga** Vicinio Yoga är Hatha yoga med inspiration från olika yogastilar, varje pass har ett eget tema.
- Vicino Yoga lugn** Mjuk och mycket lugn yoga, där vi håller positionerna längre.

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Jokkmokks Simsällskap	Vattengympa	Badhuset	Under renovering		Gunilla Silberbrand 070- 32 69 99
Polcirkelgymnasterna Jokkmokk	Medelgympa Medelgympa Core/cardio	Spiegelhallen Spiegelhallen Spiegelhallen	Tisdag Torsdag Söndag	19.00-20.00 19.00-20.00 19.00-20.00	Camilla Andersson 070- 375 3972
Vicino	Vicino Yoga Vicino Yoga	Hälsocentralen Hälsocentralen	Måndag Torsdag	16.30-17.45 18.00-19.00	Sandra Cerboni 073- 934 05 58

*= utbildad FaRledare

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Jokkmokks Styrkeklubb	Styrketräning	Lappstavägen 9	Alla dagar	05.00-21.00	Christer Högström 070- 252 95 30
Kommun	Allmänt bad	Östra sporthall	Under renovering		Ann Enberg 0971- 172 03

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Jokkmokks Simsällskap	Terminsvgift, vattengympa	400:-
	Terminsvgift, motionssim	200:-
	Medlemsavgift	100:-
Jokkmokks Styrkeklubb		Vuxen / Pensionär
	Dagkort	50:-
	Månadskort	550:- / 450:-
	Kvartalskort	900:- / 700:-
	Halvårskort	1350:- / 1100:-
Årskort	1950:- / 1300:-	
Kommun	Östra sporthall	
	Badavgift	35:-/gång
	Säsongskort	500:-
	Årskort	800:-
Familjekort	1000:-	
Polcirkelgymnasterna Jokkmokk	Drop in	70:-
	10-kort inkl. medlemsavgift	550:-
	Säsongskort inkl. medlesvgift	650:-
Vicino	Drop in	140:-
	10-kort	1000:-
	3 månader (obegränsat antal pass)	1300:-