



Fysisk aktivitet på recept



Norrbotten

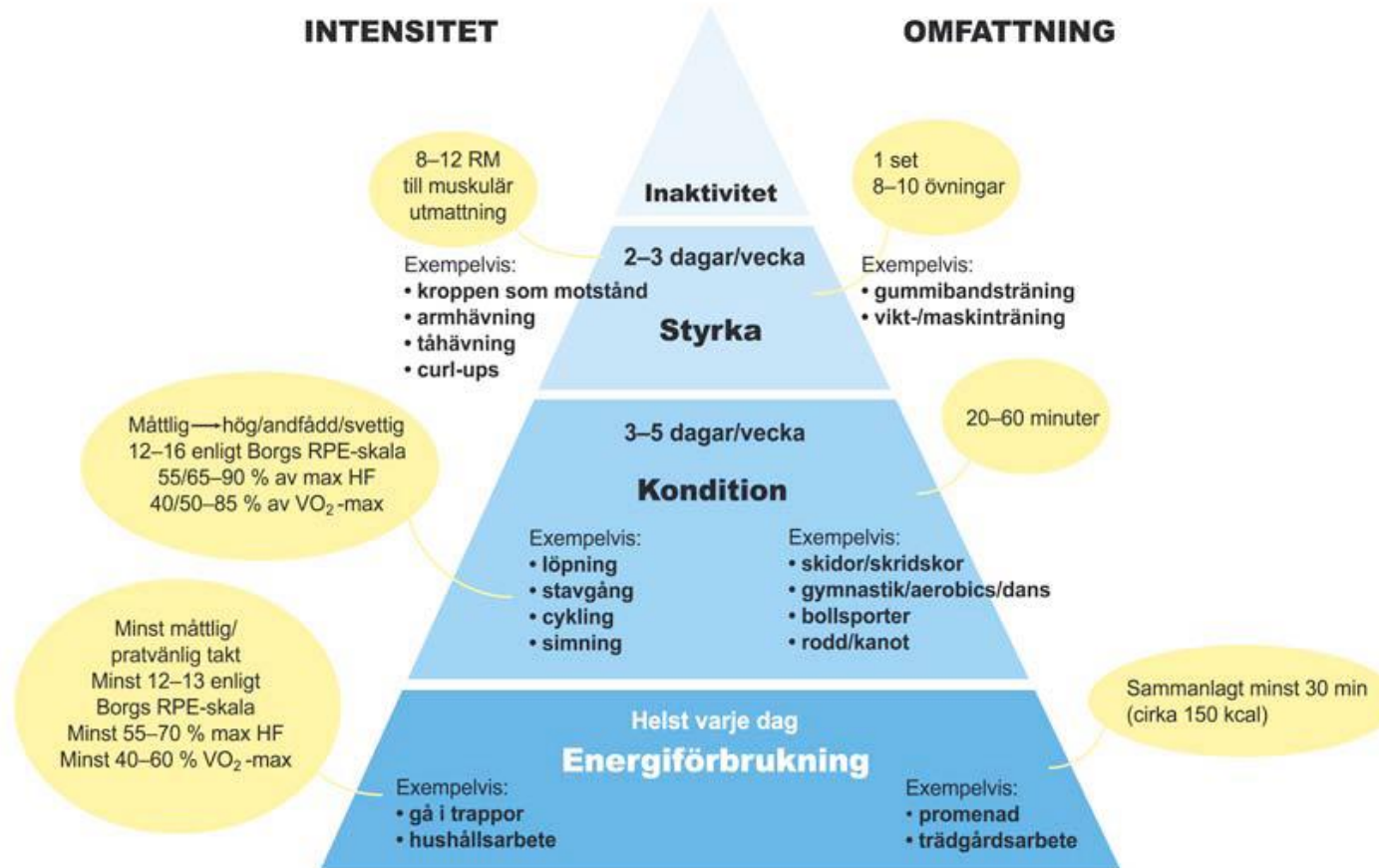


REGION
NORRBOTTEN

Aktivitetskatalog Kalix

Vårterminen 2020

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Förening HjärtLung Kalix	c/o Martin Lång Guruhedsvägen 5G 952 31 Kalix	070- 285 35 63
Kalix Gymnastikförening	Hästholmsvägen 15 952 95 Båtskärsnäs	0923- 67 00 76
Korpen Karlsborgsverken	Dalvägen 25 952 71 Karlsborgsverken	070- 255 47 37
Nova/TC	Furuhedsvägen 35 A 952 31 Kalix www.novatctraning.com	0923- 128 72
Sportcity	Centrumvägen 74 952 32 Kalix www.kalix.se/sportcity	0923- 651 28

Passbeskrivning

Boule	Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinne och psykisk styrka. Du behöver inte vara stark och vältränad för att lyckas. Passar lika bra för kvinnor som män, för ungdomar som för seniorer.
Core	Styrketräning för kroppens kärnparti- mage, rygg och säte.
Cykel	Fartfylld och skonsam intervallträning på cykel med tyngdpunkt på kondition. Vi cyklar till inspirerande musik där du själv bestmmer hu utmanade klassen ska bli.
FLXmove	En klass där vi obbar med rörelse, flexibilitet, balans och styrka. Vi använder oss av vår egen kroppsvikt som belastning och jobbar igenom hela kroppen i flödande rörelser till motiverande musik. Klassen körs med fördel barfota.
Gympa / Motionsgymnastik	Enkla rörelser till glad musik! Konditions- och styrketräning för hela kroppen.
Gympa 60+	Ett svettigt och härligt pass med mycket glädje och energi. Enkla, roliga och balansutmanande övningar. Vi tränar till tonerna av gamla godingar och nya favoriter.
Motionssim	Här kan du simma valfri sträcka i eget tempo och efter din egn förmåga.
MRL	Ett intervallbaserat träningspass med fokus på underkroppen. Under 30 minuter tränar vi styrka, explosivitet, stabilitet och balans.
Pensionärscirkel	Här får du hjälp med att bibehålla och öka ditt välmående! Vi träffas och tränar i grupp tillsammans både i maskiner och med fria vikter.
Styrketräning	Här tränar du efter egen förmåga i gymmet med maskiner eller fria vikter.
Torso	En träningsform där vi fokuserar på styrka i mage och rygg. Denna träning passar dig som är nybörjare och behöver bygga upp din bålmskulatur men även för dig som är vältränad och behöver ett komplement till din kondition- och styrketräning. Tid: 30 min

Passbeskrivning

- Varmvattenbad** Vattengympa i varmvatten.
- Vattengympa** Här tränas kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass. Allt till medryckande musik.
- Volleyboll** Kom och spela volleyboll tillsammans med andra.
- YinYoga** Ett lugnt pass med fokus på den inre känslan. Vi håller yogapositionerna i mer än 3 minuter och kommer därigenom åt bindväv, ligament och leder. Denna typ av yoga motverkar stelhet i kroppen. Passar alla!
- Yoga** Vår yoga är en fysisk form som bygger på grunden Hatha Yoga med positioner samt vinyasa rörelser. Grundprincipen är klassisk och levande. Hit kommer du för att finna harmoni, koncentration, fokus, styrka och uppleva glädje.
- ZumbaGold** En lugnare form av zumba som passar nybörjare och de som vill dansa i lite lugnare tempo. ZumbaGold innehåller inga hopp eller snurrar. Ren dansglädje! Lämpar sig för äldre.

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Nova/TC	Gympa 60+*	Nova gym	Torsdag	13.00-14.00	Gunilla 0923- 128 72

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Förening HjärtLung kalix	Vattengympa	Sportcity	Måndag	10.45-11.30	Martin Lång 070- 285 35 63
	Boule	Sportcity	Måndag	13.00-15.00	
	Motionsgympa	Sjukhuset	Tisdag	17.00-18.00	
	Varmvattenbad	Sjukhuset	Torsdag	17.00-18.00	
	Varmvattenbad	Sjukhuset	Torsdag	18.00-19.00	
Kalix Gymnastikförening	Gympa	Sportity	Måndag	19.00-20.00	Maria Kronvall 070- 208 75 25
	Gympa	Sportity	Torsdag	19.00-20.00	
	Gympa	Töre Folkets hus	Måndag	19.00-20.00	
	Gympa	Innanbäck	Måndag	19.00-20.00	
	Gympa	Vitvattnet, fd skola	Onsdag	19.00-20.00	
Korpen Karlsborgsverken	Gymnastik	Gympasalen	Måndag	19.00-20.00	Inger Rönnlund 070 255 47 37
	Yoga	Gympasalen	Onsdag	18.00-19.00	
	Gymnastik	Gympasalen	Torsdag	19.00-20.00	
	Volleyboll	Gympasalen	Söndag	18.00-19.00	

*= utbildad FaRledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Nova/TC	Senior 50+	Nova gym	Måndag	09.00-10.00	Receptionen 0923- 128 72
	Zumba Gold		Måndag	17.00-18.00	
	Cykel 60		Måndag	18.30-19.30	
	FLXmove 45		Måndag	20.00-20.45	
	Pensionärscirkel		Tisdag	09.00-09.30	
	Gympa 60+		Tisdag	11.00-12.00	
	Gympa		Tisdag	17.00-18.00	
	Cykel 45		Tisdag	17.45-18.30	
	Cykel 30		Tisdag	18.45-19.15	
	Torso 30		Tisdag	19.15-19.45	
	Gympa		Onsdag	12.00-12.45	
	Gympa		Onsdag	16.00-17.00	
	Cykel 45		Onsdag	18.15- 19.00	
	MRL		Onsdag	18.30-19.00	
	FLXmove 45		Onsdag	19.00-19.45	
	MRL 30		Torsdag	12.15-12.45	
	Cykel 30		Torsdag	17.45-18.15	
	Gympa		Torsdag	18.00-19.00	
	Torso 30		Torsdag	18.15-18.45	
	Cykel 45		Torsdag	18.45-19.30	
	YinYoga		Torsdag	19.30-20.30	
	Cykel 30		Fredag	06.45-07.15	
	Zumba		Fredag	17.00-18.00	
Cykel30	Lördag	09.00-09.30			
MRL	Lördag	09.30-10.00			

* = utbildad FaRledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Forts. Nova/TC	Gympa	Nova gym	Söndag	16.00-17.00	Receptionen 0923- 128 72
	Cykel 30				
	Yoga				
	YinYoga				

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Nova/TC	Styrketräning	Nova gym	Reception: Mån-Tors	07.00-20.00	Receptionen 0923- 128 72
			Fredag	08.00-17.00	
		Med tagg	Söndag	16.00-20.00	
			Alla dagar	05.00-24.00	
Sportcity	Styrketräning	Sporthallen	Mån-Tors	06.00-22.00	Maria Bäckman 0923- 651 28
			Fredag	06.00-20.00	
			Lördag	09.00-16.00	
			Söndag	10.00-19.00	
	Motionssim	Badhuset	Måndag	20.00-21.00	Maria Bäckman 0923- 651 28
Tis+Tors			06.00-08.00		
Torsdag			20.00-21.00		
Förening HärtLung Kalix	Hälsans stig Promenera 5 km i trygg och fin natur!				Kommun 0923- 650 77



Kostnad

Organisation

Aktivitet

Pris

Förening HjärtLung Kalix

Medlemsavgift
aktivitetsavgift

160:-/år
Kontakta Martin för mer info.
070- 285 35 63

Kalix Gymnastik Klubb

Innanbäck, Vitvattnet, Töre
Kalix, Sportcity

För de som bor i by där gympa bara erbjuds 1ggr/v erbjuds möjlighet
att även för 375:- "gå och gympa där det passar dig".

350:-/termin

425:-/termin

Korpen Karlsborgsverken

Gympa
Yoga
Vollyboll

200:-/termin

350:-/termin

200:-/termin

Nova/TC

Per tillfälle
Månadskort
Kvartalskort
Halvårskort (autogiro)
Helårskort (autogiro)

Vuxen/Pensionär

100:- /60:-

495:-

1380:-

2455:- (421:-) / 1410:- (247:-)

4290:- (369:-) / 2390:- (211:-)

Kostnad**Organisation****Aktivitet****Pris****Sportcity****Gym och bad****Vuxen/Pensionär**

Per tillfälle

90:- / 50:-

10-kort

800:- 465:-

Månadskort

500:- / 325:-

6 månader (autogiro)

2300:- (403:-) / 1300:- (228:-)

Bad

Per tillfälle

55:- / 40:-

10-kort

395:- / 315:-

6 månader

1155:- / 870:-

Säsong (autogiro)

2000:- (175:-) / 1400:- (115:-)