



Fysisk aktivitet på recept



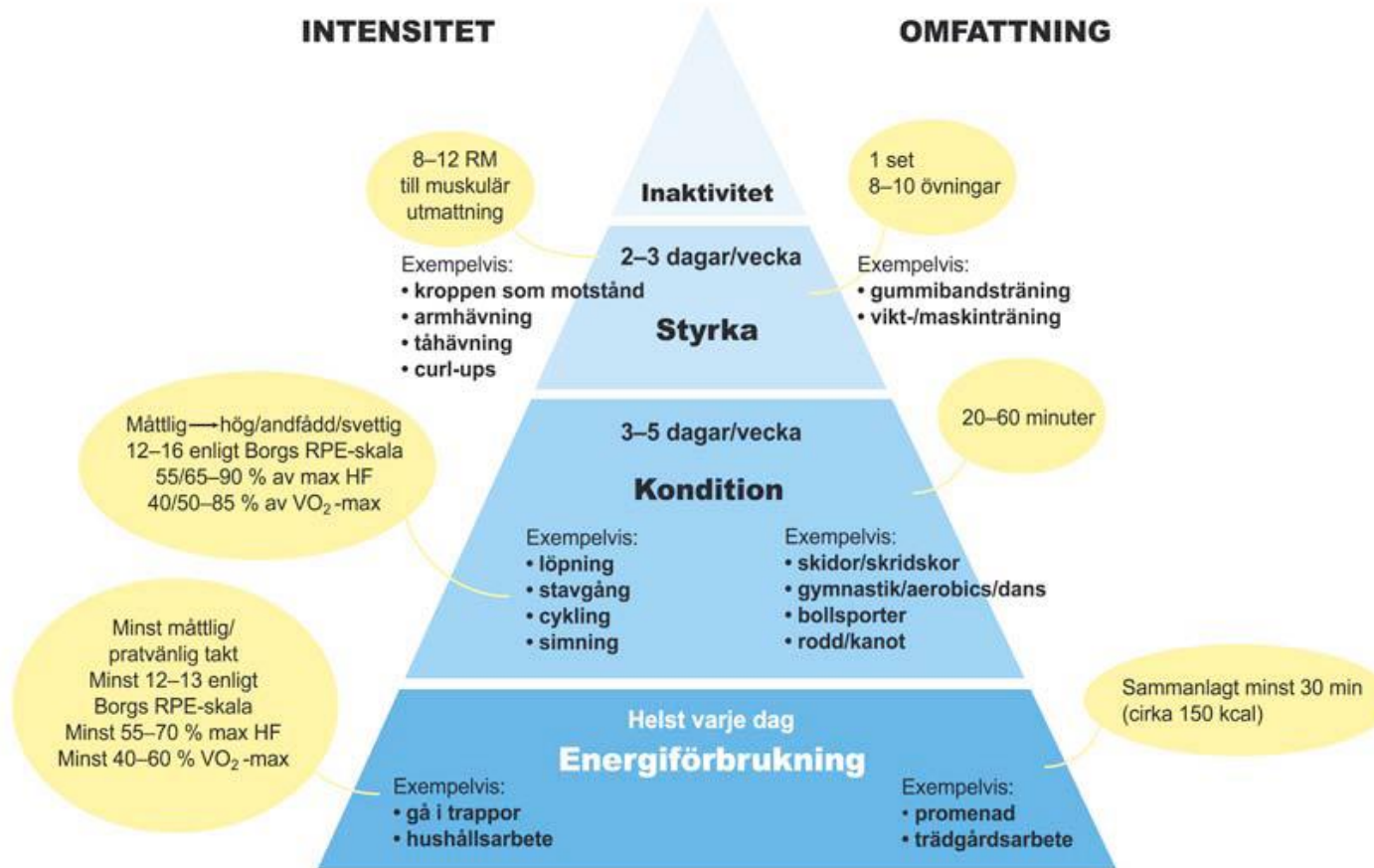
Norrbotten



Aktivitetskatalog Luleå

Vårterminen 2020

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Actic	Pontusbadet, Bastugatan 6-8 972 41 Luleå www.actic.se	0920- 45 32 62
Avans SK	Seletsvägen 93 975 94 Luleå	0920- 26 02 04
Balans Kundaliniyoga Center	Mjölkuddsvägen 65 973 41 Luleå www.balanskundaliniyogacenter.se	070- 694 05 32
	www.creativemoves.dinstudio.se	070- 296 17 82
Förening HjärtLung Luleå	Storgatan 13 www.hjart.lung.se/luleå	0920- 52 38 34
Hälsoekonomen i Norr	Sandviksgatan 42B 972 32 Luleå	070- 623 84 33
Korpen Luleå	Kronan A3 974 42 Luleå www.korpenlulea.se	070- 274 01 70 070- 514 01 70

Deltagande aktörer

Lulegymnasterna

Seminariegatan 16
972 42 Luleå
www.lulegymnasterna.com

0920- 22 97 75

Mitt Livs Stil

Luleå Tekniska Universitet
971 87 Luleå
www.mittlivsstil.se

0920- 49 24 60

Nova Gym

Furuhedsvägen 35A
952 31 Kalix
www.novatctraning.com/ranea

0923- 128 72

Reumatikerföreningen

Storgatan 13
972 32 Luleå
www.lulea.reumatikerforbundet.org

0920- 52 38 44

Passbeskrivning

Aerobic	Klassiska aerobicsteg som sätts ihop till en hel koreografi.
ATC	Cirkelträning som utförs ute i gymmet med varierande övningar och redskap.
Aqua fitness	Klassisk vattengympa som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under klassen. Aqua-klasser utförs i bassängen, på grunt vatten utan redskap.
Bodybalance	Ett yoga inspirerat pass med inriktning på både kropp och själ. Här tränar du balans, rörlighet, styrka och balans.
Cardio Cross	Ett intensivt stationsträningspass i intervallform. Du jobbar med funktionella styrek- och konditionsövningar utförda under hög intensitet med mycket korta vilopausar.
Cirkelträning	Stationsbaserad styrke- och konditionsträning. Här jobbar du efter egen förmåga med eller utan redskap.
Dancemix	Dansinspirerad träning med inslag av olika dansstilar. Enkelt, svettigt, roligt och beroendeframkallande!
FaR träning	Ett pass där vi efter egen förmåga tränar, kondition, styrka, balans och rörlighet. Vi jobbar både stående och sittande.
Gympa	Ett pass vi tränar på ett roligt och skonsamt sätt kondition, styrka, balans och rörlighet.
Indoor Walking	Konditionsträning på stepmaskiner i grupp. Med inspirerande musik tränar du både överkropp och ben/rumpa samt flåset förstås! Skonsamt eftersom inga hopp ingår, men du kan ändå bli trött!
Indoor Running	Klassen som under 30 minuter hjälper dig att förbättra din kondition genom intervallträning på löpbandet. Alla kan vara med, oavsett nivå, du anpassar själv hastigheten efter din kondition.
Kundaliniyoga	En kurs för di som vill ta del av yogan, utifrån dina förutsättningar, möjligheter och begränsningar. Kanske har du en skada, utmattningssyndrom el annat och vill stärka upp o återbygga din kropp och mentala kapacitet.Du är guidad genom hela passet. Kan utföras på stol, pass eller yogamatta. Inga förkunskaper krävs. Ta med mjuka kläder, annat finns att låna.

Passbeskrivning

Lättgympa	Lättgympa är en enkel rak basträning med skonsam belastning.
Medelgympa	Ett pass där du tränar kondition, styrka, rörlighet och smidighet till rolig och medryckande musik. Forma din egen gympa och gör det du orkar.
Medel med step	Som ovan men även med en stepbräda att kliva upp och runt på i olika kombinationer.
MediYoga	En lugn och mjuk yogaform och mycket effektivt reducerar stress i kropp och sinne. Yogan anpassas efter förmåga och kan göras sittandes på golv eller på stol. Yogaövningar varvas med vila. Lugn och mjuk musik spelas under delar av klassen.
Mjukyoga	Ett lugnt yogapass med inspiration från kundaliniyogan. Yogamattor finns. ta med kudde, mjuka kläder.
Morgontupporna	Medelpass för morgonpigga.
Motionssim	Simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.
Pilates	I pilates tränas styrka, rörlighet, stabilitet och smidighet. Träningsformen passar alla, såväl nybörjare som mer träningsvana eftersom varje övning kan förenklas eller försvåras. Fokus på andningen.
Qigong	Lämna stress, upplev harmoni med Qigong.
Seniorgympa/ Senior fitness	Anpassade övningar för 60+ medlemmar som stärker musklerna, förbättrar konditionen, balansen och rörligheten.
Senior Power	Anpassa styrketräning i mindre grupp för seniorer. Perfekt för dig som vill ta steget vidare från vår vanliga seniorträning. Styrka, explosivitet och balans är fokus i det här passet.
Seniorträning	Anpassad gruppträning för seniorer där du tränar kondition, styrka, rörlighet och balans.

Passbeskrivning

Soma Move	Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet.
Spinning/ Cykel	Spinning är ett enkelt och effektivt sätt att träna sin kondition på en motionscykel. Passar alla.
Step	Här tar vi klassiska aerobicsteg på, över och runt en steplåda som i slutändan sätts ihop till en hel koreografi. Mycket energi, glädje och kraft utlovas!
Styrke/fys	Ett styrke- och fys pass där var och en utgår från sig själv. Vi tränar med egen kroppsvikt och vikter. Vi tränar tillsammans eller på olika stationer.
Styrketräning	Du tränar dina muskelgrupper med hjälp av olika maskiner eller fria vikter. Första gången får du tillsammans med en instruktör en genomgång av maskiner och ett utformat träningsprogram just för dig.
Vattengympa	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
YAPS	Yoga - Avslappning - Pilates - Stretch.
Yinyoga	En energigivande yogaform där du släpper spänningar och lugnar ditt sinne. Passar alla, oavsett hur vår fysiska kropp ser ut eller känns och avsett tidigare erfarenheter av yoga. Särskilt effektiv för stela och orörliga personer och har visat dig hjälpa mot ryggvärk, knä och nackproblem. Bra komplettering till löpning och styrketräning.
Yoga	Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskänedom
Zumba	En blandning av salsa, marenge och afrodans. Ett pass där höfterna får svänga. Ett pass där du blir vägled i dansens steg men du bestämmer stilen. Musiken gör det svårt att sitta still!

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Creative Moves	MediYoga, YinYoga* Skapande dans*	Kontakta Tira för information tirablixt@hotmail.com			Tira Blixt 070- 296 17 82
Hälsoekonomen i Norr	FaR träning*	Spegelsalen, Pontus	Måndag	15.00-16.00	Monica Sahlin 070- 623 84 33

OBS! Kom ihåg att ta kontakt med kontaktpersonen innan start!

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	ATC	Luleå Energi Arena, LEA	Måndag	07.00-07.30	Actic 0920- 21 76 00
	Senior fitness		Måndag	10.45-11.40	
	ATC		Måndag	11.30-12.00	
	Spinning		Måndag	17.00-17.45	
	Spinning		Måndag	18.00-18.45	
	Zumba fitness		Måndag	18.35-19.30	
	ATC		Måndag	19.45-20.15	
	Spinning	Badhuset	Tisdag	06.30-07.15	
	Aqua fitness		Tisdag	11.20-12.05	
	ATC		Tisdag	17.00-17.30	
	Spinning		Tisdag	17.30-18.15	
	Indoor Running		Tisdag	18.00-18.30	
	Core		Tisdag	18.30-19.00	
	Yoga		Tisdag	19.15-20.30	
	Senior ATC		Onsdag	09.00-09.55	
	Senior ATC		Onsdag	10.05-11.00	
	Yoga		Onsdag	11.15-12.00	
	Spinning		Onsdag	18.00-18.55	
	Aerobic		Onsdag	18.00-18.55	

* = FaR utbildad ledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson			
forts. Actic	ATC	Luleå Energi Arena, LEA	Torsdag	07.00-07.30	Actic 0920- 21 76 00			
	Spinning		Torsdag	09.00-09.45				
	Core		Torsdag	10.00-10.30				
	Spinning		Torsdag	11.30-12.00				
	Spinning		Torsdag	17.00-17.45				
	ATC		Torsdag	17.00-17.45				
	Spinning		Torsdag	18.00-18.45				
	Happening Dance		Torsdag	18.00-19.15				
	Spinning		Fredag	06.30-07.15				
	Senior fitness		Fredag	09.30-10.25				
	Senior fitness		Fredag	10.45-11.40				
	ATC		Fredag	11.30-12.00				
	Spinning		Fredag	16.00-16.30				
	ATC		Fredag	16.35-17.05				
	Spinning		Lördag	09.30-10.15				
	ATC		Lördag	10.30-11.15				
	ATC		Lördag	11.30-12.00				
	Zumba fitness		Söndag	14.45-15.40				
	ATC		Söndag	15.15-15.45				
	Spinning		Söndag	16.00-16.45				
Step	Söndag	16.00-16.55						
Yoga	Söndag	17.05-18.00						
Avans SK	Gympa/Cirkel		Måndag	19.30-20.30	Anne Pekkari 070- 675 69 14			
	Core/ Bodypump		Torsdag	19.30-20.30				

*= FaR utbildad ledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Balans Kundaliniyoga Center	Kundaliniyoga, grundkurs 1,8 och 15 mars	Kundaliniyoga center, Mjökuddens centrum	Söndag	17.30-18.45	Anna-Lena Arvidsson 070- 694 05 32
	Kontakta Anna-Lena för merr information. anna-lena@balanskundaliniyogacenter.se				
Korpen Luleå	Senior styrka	Spegelsalen, Pontus	Måndag	11.45-12.30	Kansliet
	Cirkelträning, Senior*	Alviksskolans sporthall	Måndag	16.00-16.50	070- 274 01 70
	Cirkelträning*	Alviksskolans sporthall	Måndag	17.00-18.00	070- 514 01 70
	Lättgympa*	LEA, A-hallen	Tisdag	09.00-10.00	
	Lättgympa*	LEA, A-hallen	Torsdag	09.00-10.00	
	Gympa Senior	Spegelsalen, Pontus	Fredag	10.00-11.00	
	Vattenträning	Badhuset	Fredag	11.20-12.05	
	Vattenträning	Badhuset	Söndag	18.30-19.30	
	Lättgympa	Råneå, Spegelsalen	Onsdag	09.00-10.00	
	Vattengympa	Örnen	Måndag	09.00-10.00	Måste bokas via kansliet!
	Vattengympa	Örnen	Måndag	10.00-11.00	
Lulegymnasterna	Medel utan hopp	Träningsverket	Måndag	15.00-15.55	Kansliet
	Medel kondition med step	Träningsverket	Måndag	18.00-18.55	0920- 22 97 75
	Medel	Träningsverket	Tisdag	18.00-18.55	
	Medel styrka med step	Träningsverket	Onsdag	18.30-19.25	
	Mjukyoga	Träningsverket	Onsdag	19.00-19.55	

*= FaR utbildad ledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
forts. Lulegymnasterna	Styrke/fys	Träningsverket	Torsdag	18.30-19.25	Kansliet 0920- 22 97 75
	YAPS		Lördag	09.30-10.25	
	Pilates på matta		Söndag	19.00-19.55	
	Morgontupporna	LEA	Tisdag	07.00-08.00	
	Lättgympa	Örnästes Spegelsal	Tisdag	18.00-19.00	
	Morgontupporna	LEA	Fredag	07.00-08.00	
Mitt Livs Stil	Senior Cykel	Universitetsvägen C11	Måndag	10.00-11.00	Angelique Wallstén 0920- 49 31 22
	Cardio Cross		Måndag	11.00-12.00	
	Yoga 45		Måndag	11.00-11.45	
	Cykel 30		Måndag	11.15-11.45	
	Cykel 45		Måndag	16.30-17.15	
	Cykel 30		Måndag	17.30-18.00	
	CX WORX		Måndag	18.05-18.35	
	Soma Move		Måndag	18.00-19.00	
	Cardio Cross		Måndag	19.00-20.00	
	Yoga		Måndag	19.00-20.00	
	Cykel 45		Tisdag	07.00-07.45	
	Seniorträning cirkel		Tisdag	09.45-10.45	
	Medi Yoga		Tisdag	11.00-12.00	
	Cardio Cross		Tisdag	17.00-18.00	
	Cykel 45		Tisdag	17.45-18.30	
	Bodybalance		Tisdag	18.00-19.00	
	Pilates		Tisdag	19.15-20.15	

*= FaR utbildad ledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
forts. Mitt Livs Stil	Cadio Cross	Universitetsvägen C11	Onsdag	11.00-12.00	Angelique Wallstén 0920- 49 31 22
	CX WORX		Onsdag	11.20-11.50	
	Cykel 30		Onsdag	12.00-12.30	
	QiGong		Onsdag	16.00-17.00	
	Cadio Cross		Onsdag	16.30-17.30	
	Dansmix		Onsdag	18.00-19.00	
	Cykel 45		Onsdag	18.00-18.45	
	Yoga 75		Onsdag	19.00-20.15	
	Cykel 45		Torsdag	07.00-07.45	
	Bodybalance		Torsdag	11.00-12.00	
	Senior Power		Torsdag	14.00-15.00	
	Cykel 45		Torsdag	17.00-17.45	
	Pilates		Torsdag	17.30-18.30	
	CX WORX		Torsdag	17.45-18.15	
	Cykel 30		Torsdag	18.25-18.55	
	Soma Move		Torsdag	18.30-19.30	
	Cardio Cross		Torsdag	19.00-20.00	
	Yoga 75		Torsdag	19.15-20.30	
	Bodybalance 45		Fredag	07.15-08.00	
	Seniorträning cirkel		Fredag	10.00-11.00	
	Cardio Cross		Fredag	11.00-12.00	
	Cykel 60		Fredag	16.00-17.00	
	Cykel 45		Lördag	10.00-10.45	
	Cardio Cross		Lördag	10.15-11.15	
	Dansmix		Söndag	16.00-17.00	
	Yoga 75		Söndag	17.00-18.15	
	Cykel 60		Söndag	18.00-19.00	

*= FaR utbildad ledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Reumatikerföreningen	QiGong (Kontakta Yvonne innan start)	Storgatan 13	Tisdag	11.30-12.30	Yvonne Åberg 070- 310 56 51
	Vattengympa	Sunderby sjukhus	Tisdag	18..0-18.45	Kerstin Lundin 070- 347 57 63
	Vattengympa	Sunderby sjukhus	Torsdag	16.45-17.30	
	Vattengympa	Sunderby sjukhus	Torsdag	18.00-18.45	

*= FaR utbildad ledare

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	Pontus Badhus	Mån-Tors	05.00-22.00	Actic 0920- 21 76 00
			Fredag	05.00-20.00	
			Lördag	08.00-18.00	
			Söndag	08.00-20.00	
Kommun	Motionssim	Pontus Badhuset	Måndag	08.30-21.00	Badhuset 0920- 45 32 72
			Tisdag	06.30-19.00	
			Ons + Tors	08.30-21.00	
			Fredag	06.30-20.00	
			Lördag	09.00-15.30	
			Söndag	12.00-15.30	
Actic	Styrketräning	Gammelstad Badhus	Måndag	08.30-19.00	Actic 0920- 21 76 00
			Tisdag	06.30-18.30	
			Onsdag	08.30-21.00	
			Torsdag	06.30-19.30	
			Fredag	08.30-19.30	
			Lördag	10.00-15.30	
			Söndag	08.00-15.30	
Kommun	Motionssim	Gammelstads Badhus	Tisdag	06.30-08.30	Badhuset 0920- 45 40 90
			Onsdag	19.30-21.00	
			Torsdag	06.30-08.30	
Actic	Styrketräning	Råneå Badhus	Mån-Fre	07.00-23.00	Actic 0920- 21 76 00
			Lördag	07.00-18.00	
			Söndag	07.00-16.00	
Kommun	Motionssim	Råneå Badhus	Måndag	19.00-20.00	Badhuset 0920- 104 71
			Onsdag	06.30-08.30	
			Onsdag	19.00-20.30	
			Torsdag	19.00-20.30	
			Söndag	09.00-10.00	

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Förening HärtLung Luleå	Hälsans stig En härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börjadin promenad var du vill och räkna själv ihop hurmåga km du tillryggalagt. Slingan i Hertsön är 5 km. Slingan runt Skurholmsfjärden är 4 km.	Hertsön, Skurholmen			Kommun 0920- 45 30 00
Mitt Livs Stil	Styrketräning	Universitetsvägen C11 Med kort	Mån-Tor Fredag Lördag Söndag Alla dagar	Bemannat: 08.00-23.00 08.00-18.00 10.00-15.00 15.00-19.00 05.00-23.00	Reception 0920- 49 24 60
Nova Gym Råneå	Styrketräning	Nova gym Med bricka	Måndag Onsdag Fredag Alla dagar	Bemannat: 08.00-20.00 08.00-20.00 08.00-12.00 05.00-24.00	Nova gym 0923- 128 72

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
		Vuxen/Pensionär
Actic	Gäller gym,bad,gruppträning på Gammlstad, Pontus, Råneå	
	Autogiro, 12 månader	359:- / 289:-
	Autogiro, bindningsfritt	459:/ 369:-
	Gammelstad eller Råneå	
	Autogiro, 12 månader	249:- / 209:-
	Autogiro, bindningsfritt	349:- / 289:-
Avans SK	Terminskort	200:-
	Medlemsavgift (obligatorisk)	150:-/år
	Har du löst gymkort i föreningen så ingår passen!	
Balans Kundaliniyoga Center	Kundaliniyoga, grundkurs	500:-/ 3 ggr
Creative Moves	Kontakta Tira för mer information	Tira Blixt 070- 296 17 82
Förening HjärtLung Luleå	Medlemsavgift	
Hälsoekonomen i Norr	FaR	Kontakta Monica 070- 623 84 33

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Kommun	Råneå	Vuxen/Pensionär
	Bad	51:- / 41:-
	4 månader	514:- / 411:-
	Säsong	1489:- / 976:-
	Pontus, Gammelstad	
	Bad	62:-
	4 månader	719:- / 514:-
	Säsong	1849:- / 1232:-
	(Korten gäller på alla kommunens badhus)	
	Lulegymnasterna	
Per tillfälle	100:-	
10 kort(Gäller 1 år)	800:-	
Terminskort, Lilla kortet (1 ggr/v)	800:-	
Terminskort, Stora kortet (obegr)	1100:-	
2 terminskort(vår/höst 2020)	2000:-	
Medlemsavgift ingår i terminskorten med 200:-)		
Korpen Luleå		
Terminskort, 1ggr/vecka	550:-	
Terminskort, 2ggr/vecka	800:-	
Terminskort, obegränsat/vecka	1100:-	
Obligatoriskt medlemskap	50:-/år	

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Mitt Livs Stil	Per tillfälle	149:-
	Månadskort	719:-
	Årskort	5449:-
	Årskort (dagtid)	4489:-
	Autogiro, 12 månader	454:-
	Autogiro, 12 månader- dagtid	374:-
	Autogiro, obundet	649:-
	Årskort (dagtid-pensionär)	3649:-
	4 månader (dagtid-pensionär)	1899:-
	Autogiro, dagtid	304:-
	Medlemsavgift	195;./år
Nova Gym		Vuxen/Pensionär
	Månadskort	420:-
	Kvartal	1150:-
	Halvår	2000:- / 1368:-
	Autogiro, halvår	339:- / 229:-
	Årskort	3600:- / 2400:-
	Autogiro, årskort	299:- / 199:-
Reumatikerföreningen	Medlemskap	270:-/år