



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Överkalix

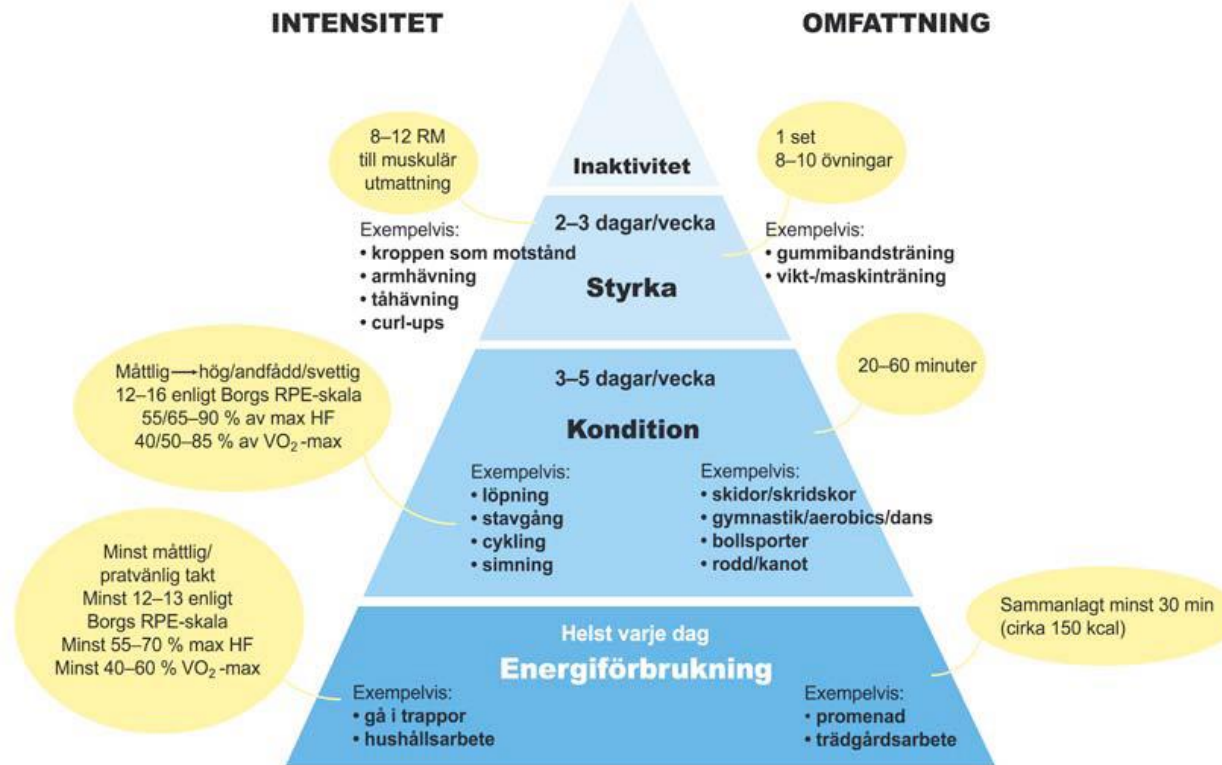
Vårterminen 2020



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Korpen Överkalix

Föreningsgatan 1
956 31 Överkalix
www.korpen.se/overkalix

070-376 89 55

Maxpuls

c/o Therese Boström
Gyljeheden 43
956 91 Överkalix
www.maxpuls.nu

076-831 23 05

Överkalix Kommun

Brogatan 4
956 31 Överkalix
www.overkalix.se

0926-740 51

Passbeskrivning

Core	Effektiv funktionell träning för kroppens "kärna"- mage & rygg. Du tränar både kroppshållning, styrka och balans. Du stärker din inre muskelkorsett vilket du har nytta av i både övrig träning och i ditt vardagsliv.
Crossfit	En träningsform där man jobbar i intervaller. Dels med den egna kroppsvikten men även med kettlebells och fria vikter. Både kondition och styrka genomsyrar passet. Passen är upplagda i 4-6 minuters intervaller och upprepas 4-6 gånger.
Gympa Mix	Ett pass där du tränar kondition, styrka, rörlighet och smidighet till rolig och medryckande musik. Forma din egen gympa och gör det du orkar.
Motionssim	Simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.
Pumping	Ledarledd styrkträning i grupp till musik. Under 1 timme går vi igenom hela kroppen. Vikter fr 1,25-10 kg.
Spinning	En effektiv träning som passar alla. Vi cyklar i grupp till medryckande musik. Spinning ger ökad kondition, ökad fettförbränning och ökad syreupptagning samt ökad muskulatur i ben- och sätesmuskler.
Tabata	Ett mer högintensivt intervall pass där man jobbar med sin egen kropp. Du jobbar i eget tempo och efter dina egna förutsättningar.

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Korpen Överkalix	Gympa Mix	Badhusets gympahall	Måndag	19.00-20.00	Irene Wikman 070-376 89 55
	Tabata	"	Onsdag	19.00-20.00	
Maxpuls	Spinning 45 + core 15	Motionshallen	Måndag	19.00-20.00	Föreningen 076-831 23 05
	Crossfit/intervaller	Badhusets sporthall	Tisdag	19.00-20.00	
	Spinning 30 + core 30	Motionshallen	Onsdag	19.00-20.00	
	Pumping	Badhusets sporthall	Torsdag	19.00-20.00	
	Spinning 30 + core 30	Motionshallen	Söndag	19.00-20.00	

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Överkalix Kommun	Motionssim	Badhuset	Tisdag	18.00-19.00	Badhuset 0926-740 51
	Motionssim	Badhuset	Onsdag	06.45-08.00	
	Motionssim	Badhuset	Torsdag	15.00-16.00	
	Motionssim	Badhuset	Torsdag	18.00-19.00	
	Motionssim	Badhuset	Fredag	06.45-08.00	
	Öppet bad	Badhuset	Tisdag	16.00-18.00	
	Öppet bad	Badhuset	Torsdag	16.00-18.00	
	Öppet bad	Badhuset	Lördag	10.00-13.00	

Kostnad

Organisation

Aktivitet

Pris

Korpen Överkalix

Terminskort	300:-
(för pensionärer och FaR)	150:-
Medlemsavgift	100:-/ år

Deltar man i 2 aktiviteter betalar man 1/2avgiften för den andra aktiviteten.

Maxpuls

	Vuxen / Pensionär (FaR)
Per tillfälle, medlem	70:- / 50:-
Per tillfälle, ej medlem	100:- / 70:-
10 kort	600:- / 400:-
Terminskort	1300:- / 900:-
Årskort (medlemskap ingår)	2200:- / 1600:-
Medlemsavgift obligatorisk för alla deltagare med kort	100:-/ år

Överkalix badhus

Motionssim	Gratis
------------	--------