



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Pajala

Vårterminen 2020



Norrbotten



Deltagande aktörer

Pajala Gymnastikförening

Åkerbärsstigen 2
984 31 Pajala
www.laget.se/pajalagympa

0978--710 02

Pajala Kommun

Medborgarvägen 4
984 85 Pajala
www.pajala.se

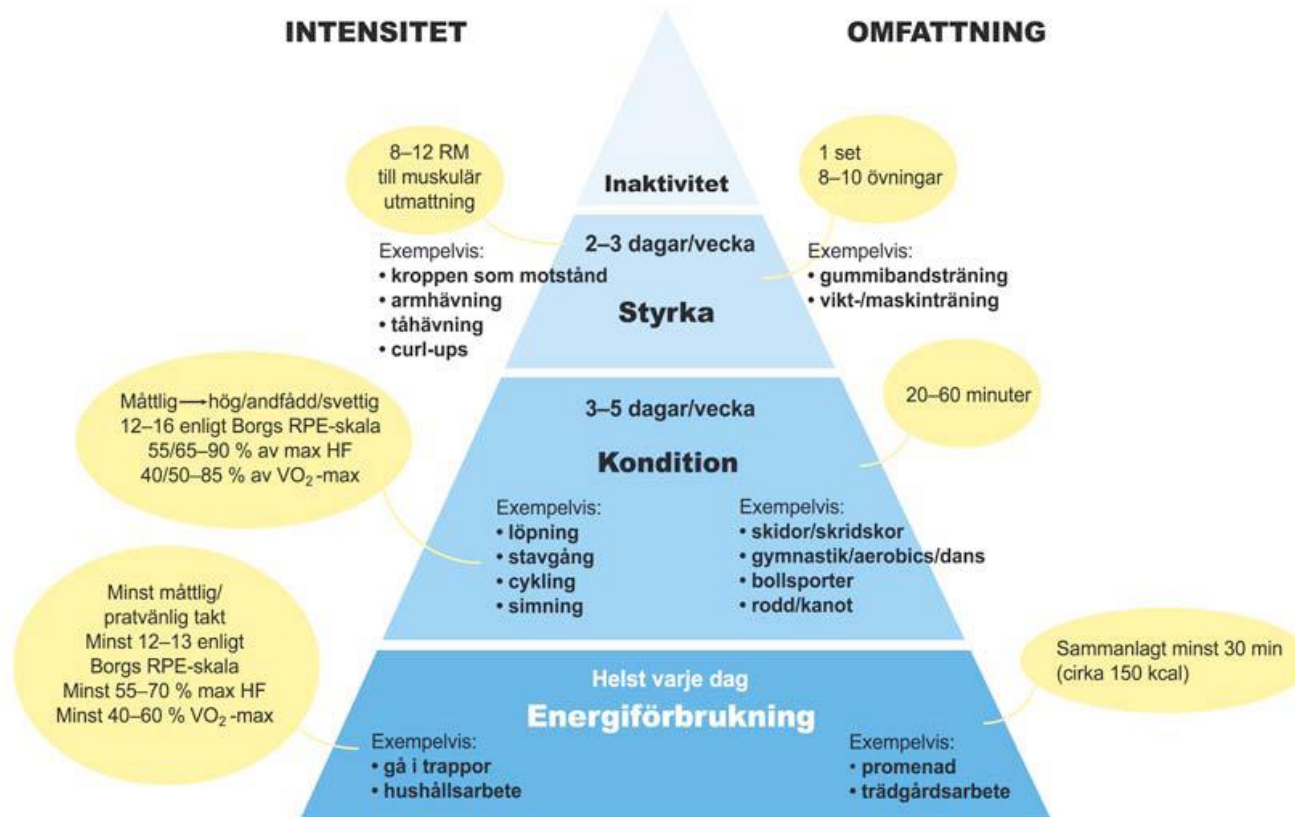
0978-120 00

Träningsstället

Garvaregatan 3
Pajala
www.traningsstallet.se

076-761 94 92

Aktivitetspyramiden



Passbeskrivning

Aqua fys	Ett vattenpass där vi jobbar i block i intervaller, där styrka och kondition varvas. Ett pass där du utmanar dig själv att hela tiden förbättras.
Core	På detta pass ligger fokus på att träna upp styrkan i kroppens kärnparti, mage och rygg.
Intensivgympa	Ett lite tuffare pass med lite högre intensitet där kondition och styrka varvas.
Lättgympa	En enkel basträning med skonsam belastning till rolig och medryckande musik. Kan utföras utan hopp.
Motionsgympa	Ett gympapass där vi jobbar igenom hela kroppen med styrkeövningar, rörlighet och kondition till medryckande musik.
Motionssim	Simma runt i bassängen i eget tempo och efter egen förmåga.
Spinning	Vi varierar sittande och stående positioner med olika motstånd och tempon, under ett pass som får dig att ge ditt yttersta.
Styrkan	Ett pass där vi lägger lite mer fokus på styrkeövningar men med inslag av konditionsträning och rörlighet.
Styrketräning	Här tränar du själv efter egen förmåga i gymmet, med eller utan maskiner, vikter mm.
Tabata	Övningar som t ex styrka, balans och hopp genom tabataintervaller.
Vattengympa	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Pajala Gymnastikförening	Motionsgympa	Rian	Måndag	19.00-20.00	Catrine Uusitalo 0978-710 02
	Lättgympa	Rian	Tisdag	10.30-11.30	
	Intensivgympa	Rian	Tisdag	18.00-19.00	
	Styrkan	Rian	Torsdag	18.30-19.30	
Kommun	Vattengympa	Badhuset	Onsdag	07.00-08.00	Hans Ylipää 070-581 58 27
Träningsstället	Spinning 45	Garvaregatan 3	Måndag	17.30-18.15	Maria Larsson 070-337 39 10
	Aqua fys	Badhuset	Tisdag	18.30-19.30	
	Spinning 30	Garvaregatan 3	Onsdag	17.30-18.00	
	Core	Garvaregatan 3	Onsdag	18.00-18.30	
	Spinning 45	Garvaregatan 3	Fredag	06.30-07.15	
	Tabata	Garvaregatan 3	Söndag	17.00-17.45	

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Pajala Kommun	Morgonsim	Badhuset	Tis + Fre	07.15-08.30	Hans Ylipää 070581 58 27
Träningsstället	Styketräning	Garvaregatan 3	Mån-fre	05.00-22.00	Träningsstället 070-337 39 10

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Pajala Gymnastikförening	Medlemsavgift	150:-/år
	Familjemedlemsavgift	200:-/år
	Terminskort	250:-
	10 kort	200:-
	Per tillfälle	30:-
Pajala Kommun		Vuxen / Pensionär
	Badavgift	40:- / 30:-
	10 kort	360:-/250:-
	Årskort	1700:- /1350:-
	Vattengympa	endast badavgift
Träningsstället		Vuxen/Pensionär
	Gymkort, per månad	250:- / 200:-
	Totalkort	350:- / 300:-
	Gruppträning	70:-/ tillfälle
	10 kort	630:-