



Fysisk aktivitet på recept

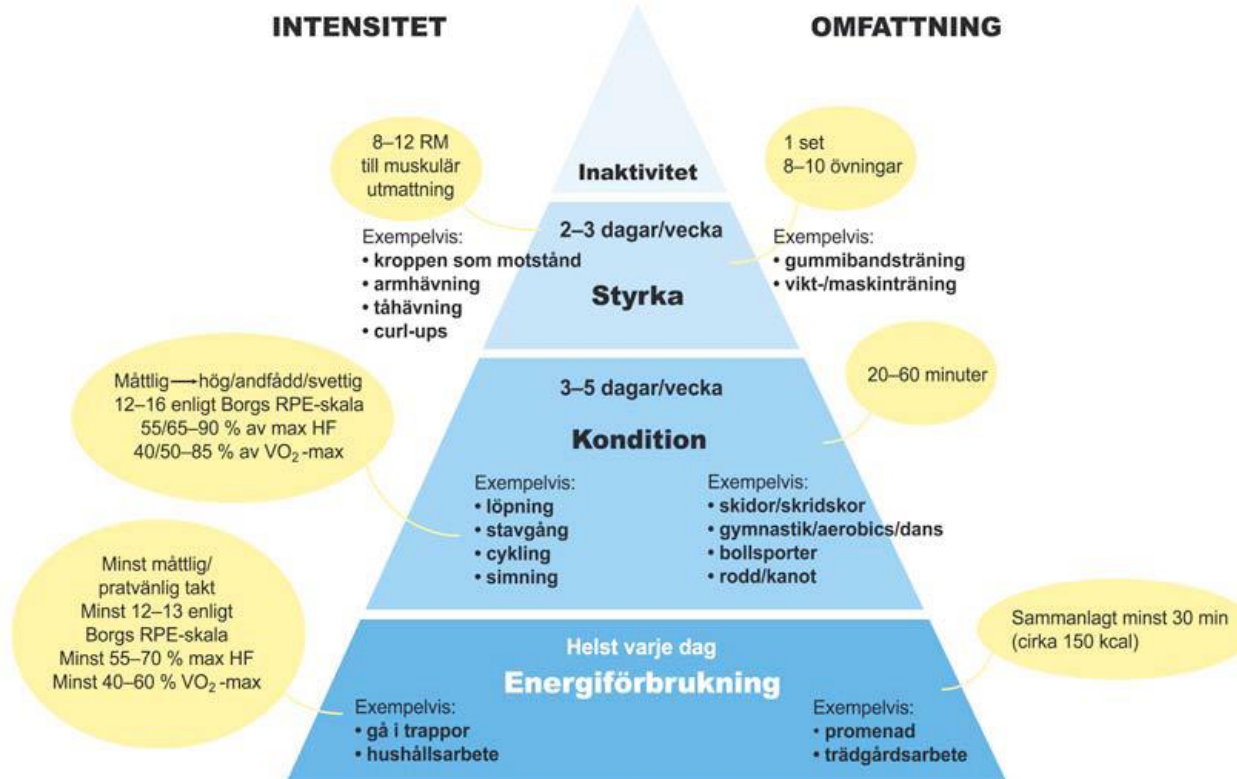


Norrbotten



**Aktivitetskatalog Vittangi
Vårterminen 2020**

Aktivitetspyramiden



Deltagande aktörer

Kiruna Kommun

Stadshuset
981 85 Kiruna

0980-70 000

Vittangi SK

Bastugatan 2
980 10 Vittangi
www.vittangi.eu

0980-100 26
070-632 96 79

Passbeskrivning

- Badminton** Vi spelar mot varandra, badmintonvana krävs. Eget racket, bollar finns att låna.
- Fredagsfys** Olika pass, kondition och styrka. Ett skönt avslut på arbetsveckan! Mellan 30-45 minuter.
- Gymnastik** Träning utifrån gymnastikens grundpelare: styrka, smidighet och kondition.
- Morgongympa** Komigång/ seniorgympa. Ibland lättgympa, ibland cirkelpass eller annat upplägg. Fokus på seniorträning.
- Puls & styrka** Olika pass. För det mesta både styrka och kondition.
- Styrkepuls** På det här passet använder vi skivstänger, lösa vikter, egen kropp och tränar upp vår styrka.
- Vuxensim** Här kan du simma runt i egen takt och efter egna förutsättningar.

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Vittangi SK	Morgongympa*	Sporthallen	Onsdag	07.00-08.00	Harriet Linghall 070-623 96 79

Nivå 2

Vittangi SK	Styrkepuls	Sporthallen	Tisdag	18.30-19.15	Harriet Linghall 070-623 96 79
	Badminton	"	Tisdag	19.30-20.30	
	Gymnastik	(vuxna och barn)	Onsdag	18.00-19.00	
	Badminton	Sporthallen	Torsdag	19.45-20.45	
	Fredagsfys	Sporthallen	Fredag	16.00-16.45	
	Rullande pass	Sporthallen	Lördag	10.00-11.00	

Nivå 3

Kommun	Bad, vuxensim	Badhuset OBS! Stängt för tillfället			Badhuset 0980-100 17
Vittangi SK	Styrketräning	Sporthallen, styrkekällan	Alla dagar	06.00-22.00	Harriet Linghall 070-623 96 79

Kostnad**Organisation****Aktivitet****Pris****Vittangi SK****Gruppträning, badminton**

Helår (även gym)

1500:-

Helår (även gym), pensionär

1000:-

Säsong

800:-

Säsong, pensionär

550:-

10-kort

400:-

Per tillfälle

50:-

Under 20 år

Gratis (endast medlemskap krävs)

Gym

Helår

1000:-

Helår, pensionär

750:-

Halvår

600:-

Halvår, pensionär

400:-

Obligatoriskt medlemskap

Familjekort

250:-

Enskilt

100:-