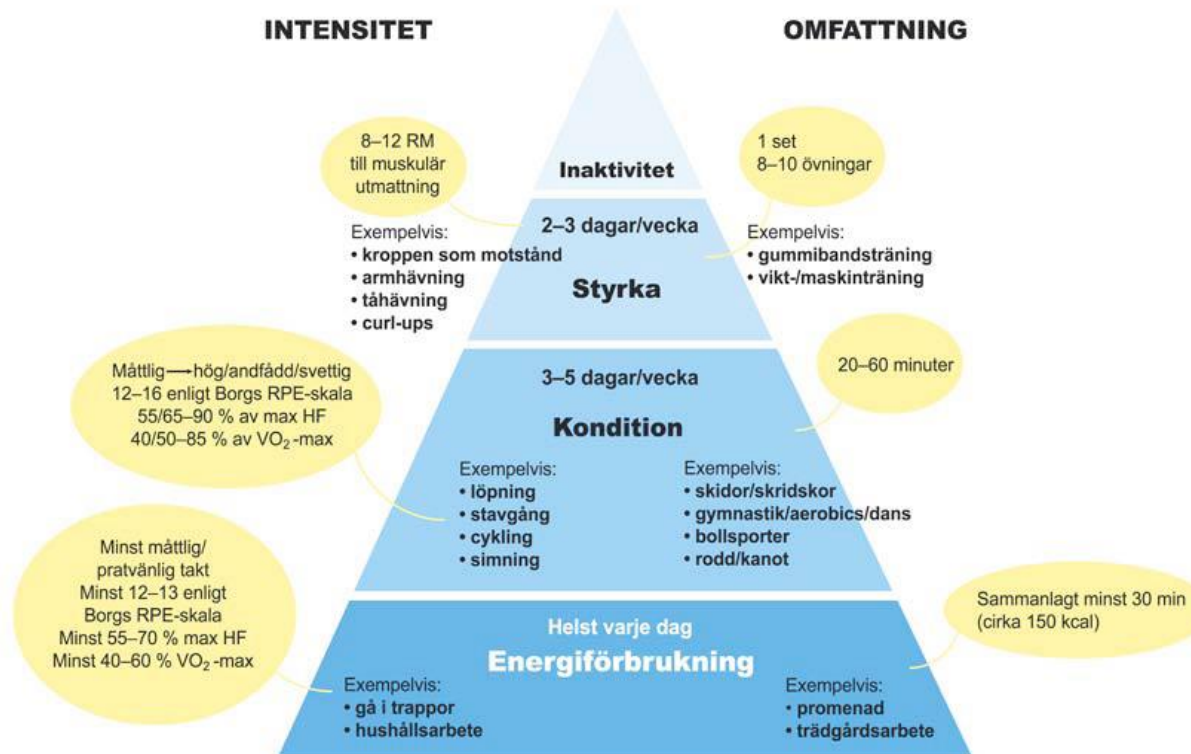




Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Piteå
Vårterminen 2024

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Actic	Norra Björkelundsvägen 4 941 31 Öjebyn www.actic.se	0911-69 63 90
Föreningen Hjärt-Lung Piteå	Solanderгатan 11 941 34 Piteå	070-383 45 60
Hej Främling!	norrbotten@hejframling.se www.hejframling.se/norrbotten	
Iyengar Yogaskolan	Furunäsvägen 100 941 52 Piteå www.iyengaryogaskolan.se	073-049 11 20 070646 33 92
Korpen Piteå	Prästårdsgatan 27 941 32 Piteå www.korpenpitea.se	0911-27 75 50
Piteå Simhallar	Norra Björklundsvägen 4 941 31 Piteå www.piteakommun.se	0911-69 63 90
Step In	Furunäsvägen 100 941 52 Piteå www.stepin.nu	0911-398 80

Passbeskrivning

AfHo	En lättsam och underbar dansklass i träningsform- med mycket energi, känsla och driv. Fokus ligger just på känsla och på att släppa loss, mer än på våra steg. Vi lär oss olika block/delar som vi i slutet lägger ihop till en finallåt. De starkaste influenserna är Afro och House.
Bodybalance	Blandning av TaiChi, pilates och yoga i ett härligt skönt tempo. Tränar både din styrka och rörlighet.
Booty Work	Här jobbar vi med att stärka sätesmusklerna, höfterna och lår. En blandning av lugna och kontrollerade rörelser och mer pulshöjande och explosiva utmaningar där instruktören guidar dig mot en starkare underkropp och ben.
Cirkelträning	Cirkelträning i olika stationer där hela kroppen tränas, enkel, effektiv träning!
Cirkel i gym	Alla kan träna cirkelträning, både gammal och ung. Oavsett om du är nybörjare eller van motionär. Du kan anpassa motståndet och hur många repetitioner du gör under 30 sekunder. Du jobbar aktivt i 30 sekunder * 3 omgångar/set per station. Du tränar hela kroppen på ett effektivt och skonsamt sätt. Det finns alltid en instruktör som hjälper dig.
Core/CXWORX	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 vardagslivet.
Cross Cardio	En konditionsträning som alla klarar av och en säker träningsform med låg belastning där hela kroppen tränas. Huvudsyftet med träningen är kondition men den erbjuder också utmaningar i bålstabilitet, hållning och balans. Du promenerar på en crosstrainer i grupp.
Dambad	Bad endast för kvinnor
Dance	För dig som vill träna kondition, koordination och dansa loss till utmanande koreografi, inspirerad av olika dansstilar. Både hopp och snurrar kan förekomma och tempot kan bitvis vara ganska högt.
Fotboll med vänner	Vi spelar fotboll tillsammans, träffar nya vänner och tar paus när det behövs. Ingen anmälan behövs.
Functional Fitness	Styrketräning i stationsform, utmanande övningar som tränar hela kroppen.
Föräldrträning	Träning för dig som är föräldraledig eller dig som har möjlighet att träna på dagtid. Vi tränar kroppen med olika redskap och i olika intervaller, både kondition och styrka. Barn är välkomna.

Passbeskrivning

Gravidyoga	Passet riktar sig till dig som är gravid och som vill hjälpa din kropp och knopp att finna sig till rätta i alla de förändringar som sker. Här fokuserar vi mer på de inre tillståndet och mindre på det yttre fysiska positionerna. Klassen innebär mjuka dynamiska rörelser med fokus på kroppsmedvetenhet och förberedelse inför förlossning. Styrka där det behövs, andning och vila är nyckelord. Du kan komma i vilken trimester du än befinner dig i samt hur du mår. Glad, trött eller nedstämd du än är.
Gå-fotboll	En motionsform där alla kan vara med, oavsett förkunskaper och fysiska förutsättningar. Det går alldeles utmärkt att spela en riktigt och riktigt rolig fotbollsmatch genom att bara gå.
Herrgympa	Ett pass där kondition, styrka och rörlighet varvas i ett behagligt tempo.
Indoor Walking	Konditionsträning i grepp på stationär crosstrainer. Träningsform för såväl senior som elit. En säker träningsform med låg besastningsrisk där hela kroppen tränas. Huvudsyftet med träningen är kondition men den erbjuder också utmaningar i bålstabilitet, hållning, balans och styrka för ben/höft och armar/skuldror. En konditionsträning som alla klarar av.
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.
Intervall	Här arbetar du i ditt eget tempo och förbättrar din uthållighetsnivå, syreupptagning och styrka. Här varvas konditionsövningar med styrkeövningar.
Iyengar Yoga	En lättsam form av yoga. Alla kan vara med och träna efter sin egen förmåga. Du som är nybörjare väljer nivå 1 pass och vill du ta det extra lugnt i början kan du prova "lätt yoga". Du tränar i bekväma kläder och barfota. All utrustning finns i lokalen.
Korhockey	Här spelar vi hockey men utan tacklingar. Full utrustning krävs.
Landgympa	Ett pass där vi till musik tränar kondition, styrka, rörlighet och balans, efter egna förutsättningar.
Mammaträning	Passar dig som vill komma igång efter graviditet oavsett hur länge sen du var gravid. Vi fokuserar på att bli hållfast i kroppen och bygga upp kontrollen av bäckenmuskulaturen och den inre bål-muskulaturen. Vi provar olika träningsupplägg vid de olika tillfällena och din bebis är självklart välkommen. Vid först kurstillfället erbjuds en kontroll av din magmuskulatur.
Motionssim	Här kan du simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.

Passbeskrivning

MOVE	Ett pass med rörelse som fokus. Du utvecklar din kroppskänedom samtidigt som du bygger styrka och smidighet. Djup kunskap om biomekanik och rörelselära binds samman med funktionell träning o yoga.
Movez	En dansklass för dig som älskar koreografi och utmaningar. Stegen är inspirerade av latino, zumba och salsa. Klassens uppbyggnad och utläring är som en zumbaklass.
Pickleball	Passar dig oavsett om du är nybörjare eller van lagsportare. Du spelar med ett lätt racket av beachracket-modell, en lätt boll som liknar en innebandyboll och du kan spela både singel och dubbel. Spelplanen är ungefär som en badmintonplan och du spelar över ett nät som liknat tennisen.
Senior cirkelfys	Stationsträning/intervaller, övningar för din kondition, styrka och rörlighet.
Seniorgympa	Kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass, varvas i ett behagligt tempo. För alla över 55 år. Allt detta till medryckande musik, glädje och gemenskap.
Senior ryggflex	Skonsamma rörelser. Vi jobbar med styrka, balans och rörlighet.
Seniorträning	Ett konditionsträningspass för de äldre deltagarna, utan hopp. Stegkombinationer på golv och stepbräda.
Sh`bam	Ett dansinspirerat pass med enkla heta moves till listettor och remixade gamla favoriter. För dig som vill svettas, dansa och ha kul! Det perfekta sättet att komma i form och samtidigt låta din inre stjärna lysa!
Sittgympa	Här jobbar vi sittandes på stolar.
Spinning/Spin	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
Spin activio	Pulsbaserad cykelpass där vi jobbar med pulsen som redskap. Pulsband finns att låna. Passar alla.
Spin + styrka	Cykelpass med styrkeinriktad träning för mage/rygg.
Step/Body step	Fartfylld konditionsklass med dansant känsla där vi jobbar med stegkombinationer på och runt en stepbräda. Här utmanas både din kondition och din koordination till skön musik.

Passbeskrivning

Styrkeflex	Lugnare tempo för din rörlighet, styrka och balans. Statiska och dynamiska övningar
Styrketräning	Här tränar du i gymmet och väljer själv motstånd.
Tisdagsmix	Rörelseglädje på land.
Vatten challenge	Tuff vattenklass med intervaller
Vattengympa	Ett pass med enkla roliga övningar där man varvar kondition och styrka efter sin egna förmåga.
Yininspirerad yoga	Ett pass där vi genomför olika ställningar/övningar, både liggande och sittande, som fokuserar på de djupare vävnaderna i kroppen. Du blir rörligare, minskar spänningar i kroppen och hjälper dig att hitta lugn och harmoni.
Yoga	Ett pass där du själv väljer svårighetsgrad på rörelser och positioner och passar därför alla åldrar. Fokus ligger på smidighet, rörlighet, andning och är ett bra sätt att minska sin stress.
Yoga Nybörjare	Grunden är inom Hatha-yogan och passar extra bra om du är ny och ovan. Instruktören guidar dig till att hitta rätt i de olika övningarna, men det är du och din kropp som bestämmer. Vi jobbar med din rörlighet, styrka, balans och andning.
Yoga Power	Styrka, balans, kroppsmedvetenhet och rörlighet. Yoga hjälper dig till välmående och harmoni i både kropp och sinne.
Zumba	Dansklass inspirerad av latinska rytmer och dansstilar kännetecknar denna fartiga klass.

Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

Nivå 1

Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

Aktiviteterna håller en bra intensitetsnivå som passar gruppen.

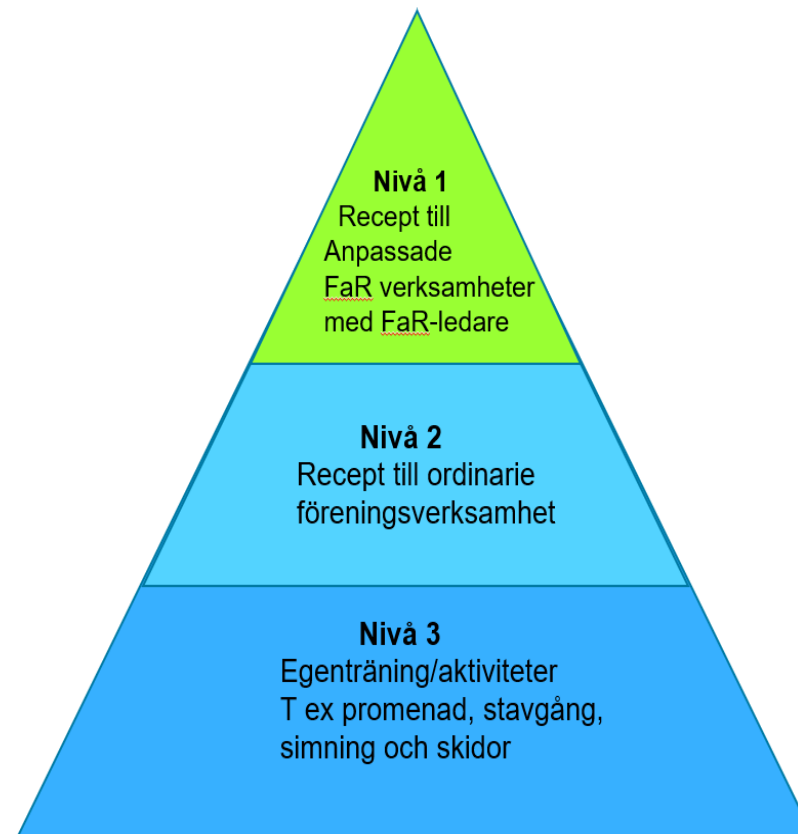
Nivå 2

Aktiviteterna är bra lämpade för FaR deltagare i aktörernas ordinarie utbud.

Alla ledare är inte FaR-utbildade.

Nivå 3

Fysisk aktivitet på egen hand.



Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	3	Öjeby simhall	Mån-Tors Fredag Lördag Söndag	05.00-24.00 05.00-21.00 07.00-17.00 07.00-24.00	Malin Wikberg 0911-69 63 90
	Onlineträning i app	3				
Förening Hjärt-Lung Piteå	Sittgympa	2	Samvaron, Hamnplan 4 A	Måndag	09.30-11.30	Christina Öhlund 070-373 41 62 hjart-lung.se/riksforbundet/norrbotten/lokalforeningar/pitea/aktiviteter/
	Sittgympa*	2	Samvaron, Hamnplan 4 A	Tisdag	10.00-11.00	
	Motionsgympa	2	STaR, Prästgårdsgatan 40	Torsdag	14.00-15.00	
	Vattengympa*	2	Öjeby simhall, varmbad	Tisdag	11.00-12.00	Ring ledare för anmälan
	Vattengympa	2	Öjeby simhall, varmbad	Tisdag	15.00-16.00	"
	Vattengympa	2	Öjeby simhall, varmbad	Torsdag	09.00-10.00	"
	Vattengympa*	2	Öjeby simhall, varmbad	Torsdag	11.00-12.00	"
	Vattengympa	2	Öjeby simhall, varmbad	Fredag	09.00-10.00	"
Vattengympa	2	Öjeby simhall, varmbad	Söndag	17.00-18.00	"	
	Hälsans Stig	3	Här kan du strosa fram i egen takt och njuta av naturen		Kommunen 0911-696 000	
	Stigen går vid konstparken Norra hamn och längs Nördfjärden och vidare tillbaka till Byxtorget och Badhusparken. Det finns också en avstickare mot Svartudden på 1,5 km. Slingan är 3 km, Se karta: http://naturkartan.se/halsansstig/halsans-stig-pitea					
Hej Främling!	Fotboll med vänner	2	Strömbacka/Idrottshallen	Fredag	16.15-18.00	Shaima, 072-442 91 05

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Iyengar Yogaskolan	Nivå 1	2	Furunäsvägen 100	Måndag	16.30-17.45	Marielle
	Nivå 2	2	"	Tisdag	16.45-18.00	073-049 11 20,
	Nivå 1	2	"	Tisdag	18.30-19.45	Ylva
	Nivå 1-2	2	"	Onsdag	09.45-11.00	070-646 33 92
	Nivå 2	2	"	Torsdag	19.00-20.15	

Alla pass måste bokas. Gå in på hemsidan www.iyengaryogaskola.se

Facebookkurs 2 Online, facebook

Lätt: Lugnare tempo o lättare övningar. **Nivå 1:** Nybörjare, **Nivå 1-2:** Blandad grupp, nybörjare välkomna
Nivå 2: Tränar regelbundet minst 2 år

Korpen Piteå	Senioryoga dam 45	2	Prästgårdsgatan 27, Korpen	Måndag	09.00-09.45	Reception 0911-27 75 50
	Styrka seniorer	2	"	Måndag	10.00-11.00	
	Herr yoga 45 - varm	2	"	Måndag	10.00-10.45	
	Stark & smidig 45	2	"	Måndag	11.30-12.15	
	Cirkelträning i gym - senior	2	"	Måndag	13.00-14.00	
	Poweryoga -45 - varm	2	"	Måndag	17.15-18.00	
	Step 45	2	"	Måndag	18.15-19.00	
	YinYoga- varm	2	"	Måndag	18.30-19.30	
	Spinning	2	"	Måndag	18.45-19.45	
	Gympa senior	2	"	Tisdag	10.00-11.00	
	Cirkelträning i gym - senior	2	"	Tisdag	10.00-11.00	
	Styrka 45	2	"	Tisdag	11.30-12.15	
	Yinyoga - varm	2	"	Tisdag	16.15-17.15	
	Poweryoga 45- varm	2	"	Tisdag	17.30-18.15	
	YinYoga -varm	2	"	Tisdag	18.30-19.30	
	Dans-movez	2	"	Tisdag	19.00-20.00	
	Spinning 45	2	"	Onsdag	06.15-07.00	
	Stark & smidig seniorer	2	"	Onsdag	10.00-11.00	
	Kondition & styrka - senior Hybrid	2	"	Onsdag	13.00-13.45	
	Spinning 30 + core 30	2	"	Onsdag	16.15-17.15	
	Yinyoga	2	"	Onsdag	17.30-18.30	
	Step 30 + 30 styrka	2	"	Onsdag	18.15-19.15	
	Styrka 45	2	"	Onsdag	17.15-18.00	
	YinYoga-varm	2	"	Onsdag	17.15-18.15	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Korpen Piteå	Herrgympa	2	"	Torsdag	13.00-14.00	Reception 0911-27 75 50
	Spinning	2	"	Torsdag	18.00-19.00	
	Step	2	"	Torsdag	18.15-19.15	
	Yinyoga - varm	2	"	Torsdag	18.30-19.30	
	Spinning 30 + core 30	2	"	Fredag	09.30-10.30	
	YinYoga	2	"	Söndag	18.15-19.15	
	Gå-fotboll seniorer	2	Airdome (Fotbollstältet, Nolia)	Tisdag	13.00-14.00	
	Korphockey	2	LF Arena	Söndag	20.15-21.15	
	Styrketräning	3	Prästgårdsgatan 27, Korpen	Bemannat: Mån-Tors Mån-Tors Fredag Söndag	09.30-13.00 16.00-19.30 09.00-13.00 17.00-19.00	Receptionen 0911-27 75 50
	Piteå Simhallar	Spinning 30	2	Öjeby simhall	Måndag	06.10-06.40
Seniorträning 45		2	Måndag		10.15-11.00	
Spinning 30		2	Måndag		17.30-18.00	
Intervall 45		2	Måndag		18.10-18.55	
Föräldrträning		2	"	Tisdag	10.15-11.00	
Seniorträning- Artros		2	"	Tisdag	13.30-14.15	
Indoor running 30		2	"	Tisdag	18.00-18.30	
Core 30		2	"	Tisdag	18.55-19.25	
Vattenchallenge 45		2	"	Tisdag	20.00-20.45	
Cirkel i gym 45		2	"	Onsdag	09.00-09.45	
Seniorträning 45		2	"	Onsdag	09.30-10.15	
Intervall 45		2	"	Onsdag	18.00-18.45	
Föräldrträning		2	"	Torsdag	10.00-10.45	
Seniorträning 45		2	"	Torsdag	12.30-13.15	
Power 45		2	"	Torsdag	19.00-19.45	
Indoor running 30		2	"	Torsdag	19.00-19.30	
Bålstyrka 30		2	"	Torsdag	19.35-20.05	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Piteå simhallar	Seniorträning i gym 45	2	Öjeby simhall	Fredag	08.30-09.15	Malin Wikberg
	Spinning 30	2	"	Fredag	12.00-12.30	Fröjdis Nygård
	Seniorträning 45	2	"	Fredag	13.30-14.15	0911-69 63 90
	Intervall 45	2	"	Fredag	16.15-17.00	0911-69 64 26
	Spinning 30	2	"	Lördag	09.30-10.00	
	Bålstyrka 30		"	Lördag	10.05-10.35	
	Vattengympa	2	Munksunds Simhall	Måndag	11.00-11.45	0911-69 64 26
	Seniorträning 45	2	"	Onsdag	13.30-14.15	
	Djupvattenträning 45	2	"	Torsdag	19.30-20.15	
	Motionssim	3	Öjebyns simhall	Mån-Tors	06.00-08.00	0911-69 63 90
	"	3	"	Mån-Tors	11.00-11.45	
	"	3	"	Tisdag	15.00-20.30	
	"	3	"	Torsdag	15.00-20.30	
	"	3	"	Lör-Sön	08.00-10.00	
Varmbad	3	Öjebyns simhall	Måndag	06.00-12.00		
"	3	"	Tis-Tor	06.00-08.00		
"	3	"	Tisdag	16.00-19.30		
"	3	"	Torsdag	16.00-19.30		
"	3	"	Fredag	10.00-14.00		
"	3	"	Lör-Sön	08.00-10.00		
Motionssim	3	Munksunds simhall	Mån-Fre	06.00-08.00	0911-69 64 26	
"	3	"	Måndag	18.00-21.00		
"	3	"	Onsdag	14.00-19.30		
"		"	Torsdag	17.00-19.30		
Motionssim	3	Hortlax simhall	Måndag	06.00-08.00	0911-69 74 15	
"	3	"	Onsdag	06.00-08.00		
Dambad	3	"	Onsdag	19.00-20.00		
Motionssim	3	"	Onsdag	20.00-21.00		
Motionssim	3	"	Torsdag	19.30-21.00		
"	3	"	Fre-Sön	08.00-10.00		

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Step in	Spinn 45	2	Furunäset	Måndag	06.15-07.00	Reception 0911-398 80
	Spinn 45	2	"	Måndag	17.10-17.55	
	Move 75	2	"	Måndag	18.00-19.15	
	Spinn 30	2	"	Tisdag	16.30-17.00	
	Balans & rörlighet 20	2	"	Tisdag	17.0-18.00	
	Spin 30	2	"	Onsdag	17.00-17.30	
	Core 30	2	"	Onsdag	17.35-18.05	
	Spinn 45	2	"	Torsdag	17.00-17.45	
	Spinn 40	2	"	Fredag	06.20-07.00	
	Styrka 20	2	"	Fredag	07.05-07.25	
	Spinn 40	2	"	Lördag	09.00-09.40	
	Seniorträning	2	Backcity	Måndag	10.00-11.00	
	WattCykling 45	2	"	Måndag	18.30-19.15	
	WattCykling 45	2	"	Tisdag	17.00-17.45	
	WattCykling 45	2	"	Onsdag	17.10-17.55	
Les Mills Core 30	2	"	Onsdag	18.05-18.35		
Body step 30	2	"	Onsdag	18.45-19.15		
WattCykling 45	2	"	Torsdag	17.45-18.30		
Seniorträning	2	"	Fredag	10.00-10.45		
WattCykling 45	2	"	Lördag	09.00-09.45		
WattCykling 45	2	"	Söndag	16.00-16.45		

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Step In	Styrketräning	3	Furunäset	Måndag	08.00-17.00	Receptionen 0911-398 80
		3		Tisdag	08.00-17.00	
		3		Onsdag	08.00-10.00	
		3		Onsdag	12.30-15.00	
		3		Torsdag	08.00-17.00	
		3		Fredag	08.00-11.30	
		3		Alla dagar	Dygnet runt	
		3	Med kodkort	Måndag	11.00-19.00	info.backcity@stepin.se
		3		Tis-Tor	10.00-19.00	
		3		Fredag	10.00-17.00	
		3		Lördag	09.00-13.00	
		3		Söndag	15.00-19.00	
		3		Alla dagar	Dygnet runt	
		3		Med kodkort	Alla dagar	

* Utbildad FaRledare

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris	
Actic	Autogiro, 12 månader	349:-/mån / 297:-/mån	
	Autogiro, bindningsfritt	399:-/mån / 340:-/mån	
	Autogiro, dagtid, vardag (5-15)	299:-/mån / 255:-/mån	
	Startavgift	249:-	
Förening HjärtLung Piteå	Medlemsavgift	300:-/år	
	Aktivitetsavgift (gäller ej passen på Samvaron)	300:-/termin	
Iyengar Yogaskola	Per tillfälle	190:-	
	5 kort	820:-	
	Facebookkurs	850:-	
	Terminskort, 1ggr/v	1690:-	
	Terminskort, 2ggr/v	2300:-	
	Terminskort, 2ggr/v kombo (1 gång i studio + 1 gång online)	2300:-	
	Terminskort, obegränsat	3100:-	
Korpen Piteå		Vuxen / Senior	
	Årskort	5499:-/4599:-	
	9 månader	/ 3639:-	
	6 månader	3499:-/3189:-	
	1 månad	999:-/849:-	
	10 kort	999:-/849:-	
	Veckokort	440:-	
	Per tillfälle	130:-/99:-	
	Autogiro, 12 mån bundet	479:- /399:-	
	Autogiro, 6 mån bundet	599:- /539:-	
	Gå-fotboll	200:- medlemsavgift	
	Gå-fotboll	100:-/termin	
Korphockey	60:-/gång		
Korphockey	200:- medlemsavgift		

Medlemsavgift tillkommer med 200:-/år på alla kort, utom drop in och veckokort.

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Piteå simhallar	Öjebyn, Munksund(inkl bad)	
	Gruppträning + bad	Vuxen
	Årskort (autogiro)	2449:- (205:-/m) FaR 165:-/m
	Årskort* (autogiro)	1249:- (95:-/mån)
	4 månader	1599:-
	10 kort	1000:-
	Per tillfälle	100:-
	Vid uppvisande av FaR-recept = 5 ggr/ 200:- (gäller 1 gång/person) i Öjebyn, Munksund, Hortlax.	
	Vattenträning	
	Terminskort	849 kr (13 ggr)
Per tillfälle - Drop-In	100 kr	
	Mammaträning i Öjebyn, 8 ggr	889:-
	*För dig som redan är medlem i Actic	
Hej Främling!	Fotboll	Gratis
	Munksund exl bad	
	Vattengympa, 13 ggr	849:-
	Drop in (mån av plats)	100:-
	Badavgift (medtag hänglås)	50:-
	10 kort	450:-
	Årskort	800:-
	Familjekort	1700:-
Step In	Autogiro, obundet	599:- /månad
	Autogiro, bundet	499:-/månad
	Årskort	6287:-
	Månadskort	799:-:-
	Veckokort	349:-
	Drop in	129:-
	Startavgift tillkommer(autogiro)	299:-