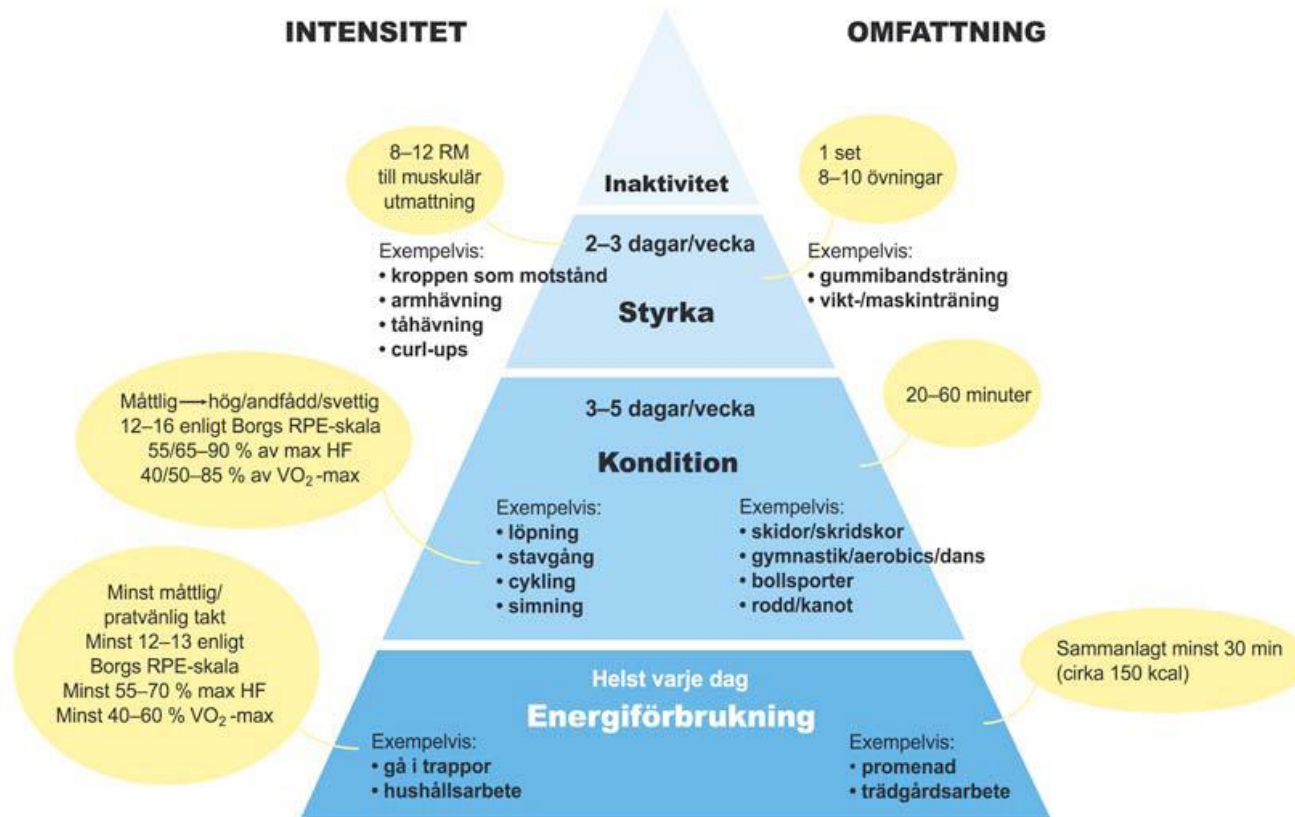




Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Pajala
Vårterminen 2024

Aktivitetspyramiden



Deltagande aktörer

Pajala Frisksportklubb

pfsk@outlook.com

Pajala Gymnastikförening

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

070-682 97 83

Pajala Kommun

Medborgarvägen 4
984 85 Pajala
www.pajala.se

0978-120 00

Träningsstället

Teknikvägen 1A
Pajala
www.traningsstallet.se

076-761 94 92

Passbeskrivning

Afrodans	Dans till härliga afrikanska rytmer där vi jobbar med steg och härliga rörelser för hela kroppen. Låg till medel intensitet.
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.

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.

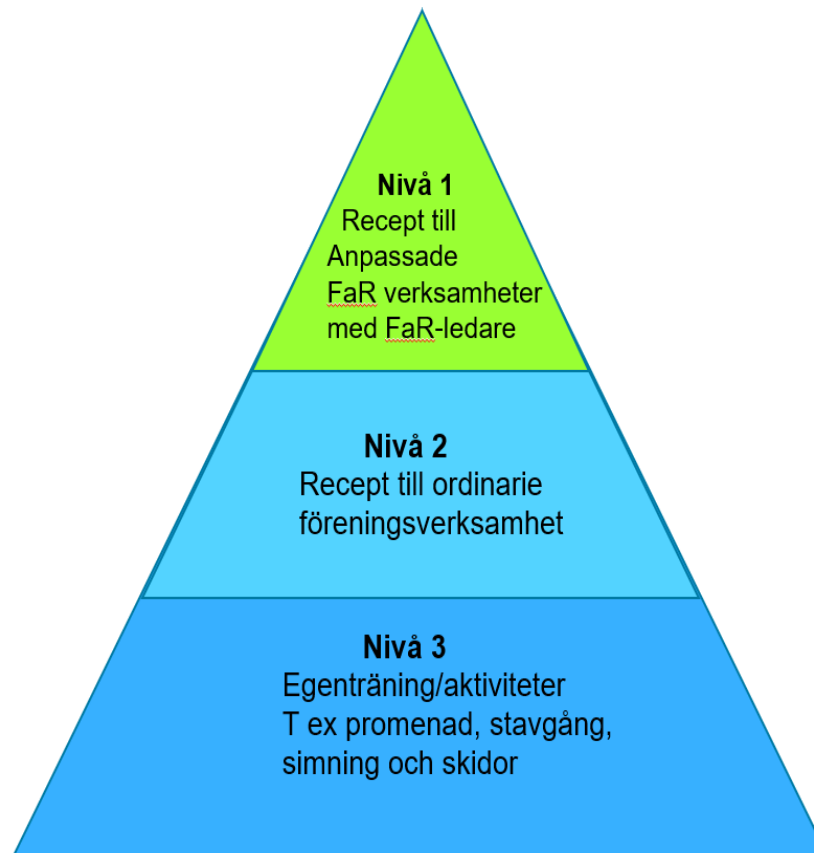
Nivå 2

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
Pajala Frisksportklubb	Styrketräning	3	Gamla sporthallen (ingång på gavel)	Alla dagar	06.00-23.00	pfsk@outlook.com
Pajala Gymnastikförening	Motionsgympa	2	Rian	Måndag	19.00-20.00	Catrine Uusitalo 070-682 97 83
Träningsstället	Spinning 30	2	Teknikvägen 1A	Måndag	18.00-18.30	Träningsstället
	Spinning 45	2	"	Onsdag	17.30-18.15	070-337 39 10
	Afrodans	2	"	Onsdag	18.30-19.30	
	Morgonspinning	2	Teknikvägen 1A	Fredag	06.30-07.15	
	Fys cardio	2	"	Söndag	18.30-19.30	
	Styrketräning	3	Teknikvägen 1 A	Mån-Sön	05.00-22.00	Träningsstället 070-337 39 10
Pajala kommun	Morgonsim	3	Badhuset	Tisdag	07.00-08.30	Mikael Sturk 0978-122 09
	"	3		Fredag	07.00-08.30	
	Bad	3	Måndag	12.00-15.00	ojämna veckor	
	3	Tis-Tors	14.00-20.00			
	3	Lördag	11.30-17.00			

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Pajala Frisksportklubb		Vuxen/Pensionär
	Årskort	2900:-/1800:-
	Halvårskort	1800:-/1150:-
	Kvartal	1200:-/750:-
	Månad	450:-/350:-
	10 kort	500:-
	Per gång	80:-
Pajala Gymnastikförening	Medlemsavgift	200:-/år
	Familjemedlemsavgift	200:-/år
	Terminskort	300:-
		Vuxen / Pensionär
Pajala Kommun	Badavgift	45:- / 34:-
	10 kort	410:-/285:-
	Årskort	1938:-/1540:-
Träningsstället		Vuxen/Pensionär
	Endast gym	
	Per gång	90:-
	1 månad	450:-/350:-
	3 månader	1050:-/850:-
	Halvår	1900:-/1500:-
	Årskort	3600:-/2900:-
	Gym + Gruppträning	
	Per gång	90:-
	10 kort	810:-
	1 månad	600:-/450:-
	3 månader	1500:-/1200:-
	Halvår	2750:-/2200:-
	Årskort	5200:-/4100:-