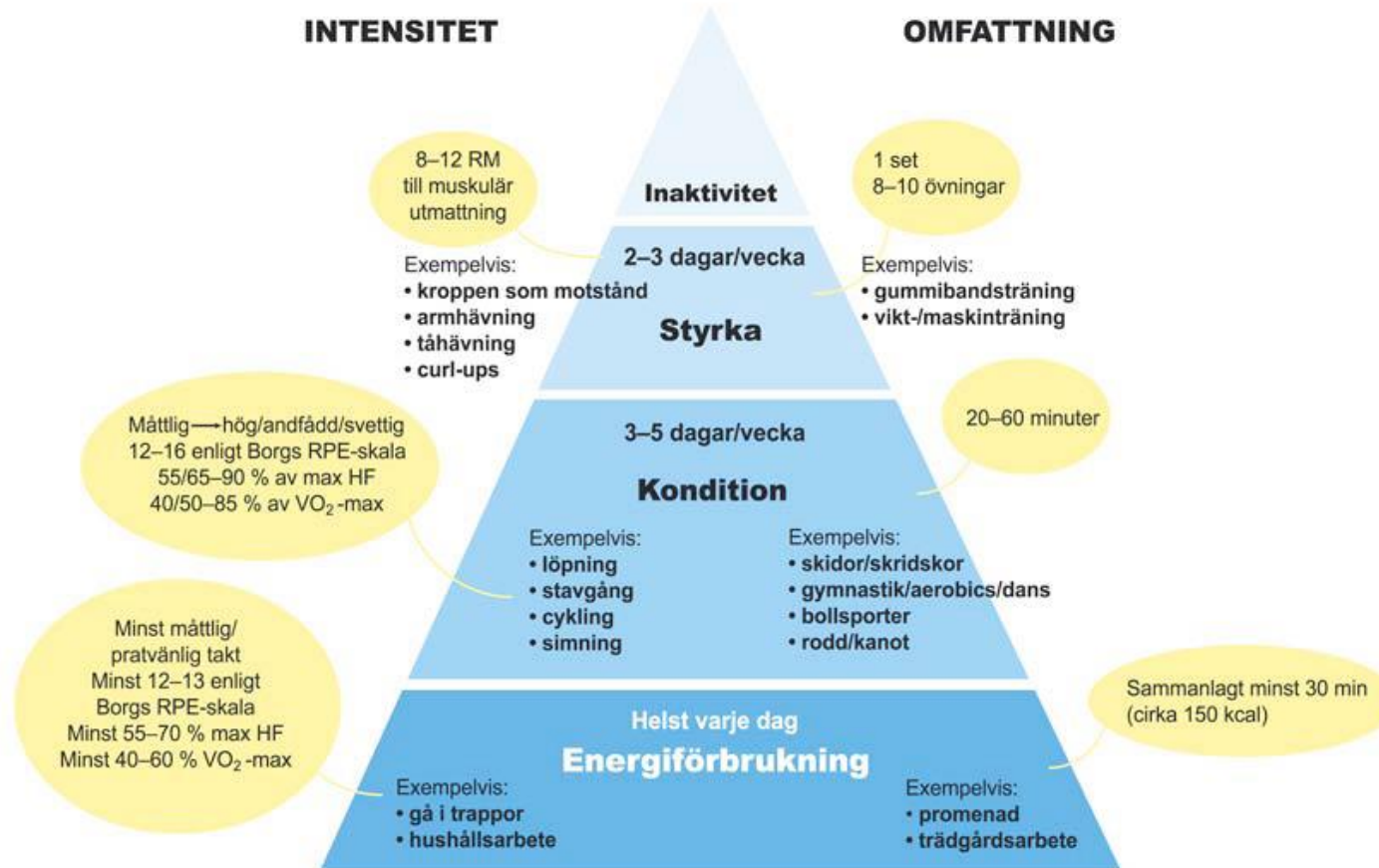




Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Kalix
Vårterminen 2024

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Förening HjärtLung Kalix

c/o Martin Lång
Guruhedsvägen 5G
952 31 Kalix

070- 285 35 63

Hej Främling!

Kaserngatan 1
974 42 Luleå
www.facebook.com/groups/hejframlingnorrboten

Kalix Gymnastikförening

Hästholmsvägen 15
952 95 Båtskärsnäs

0923- 67 00 76

Korpförening Karlsborgsverken

Dalvägen 25
952 71 Karlsborgsverken

070- 255 47 37

Nova/TC

Furuhedsvägen 35 A
952 31 Kalix
www.novatctraning.com

0923- 128 72

Sportcity

Centrumvägen 74
952 32 Kalix
www.kalix.se/sportcity

0923- 651 28

Passbeskrivning

AquaFun	Roligt vattengympa pass på den grunda delen i bassängen. Vi använder redskap som ex hantlar, korvar mm.
Boule	Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinne och psykisk styrka. Du behöver inte vara stark och vältränad för att lyckas. Passar lika bra för kvinnor som män, för ungdomar som för seniorer.
Core	Styrketräning för kroppens kärnparti- mage, rygg och säte.
Cykel	Fartfylld och skonsam intervallträning på cykel med tyngdpunkt på kondition. Vi cyklar till inspirerande musik där du själv bestmmer hu utmanade klassen ska bli.
FLXmove	En klass där vi obbar med rörelse, flexibilitet, balans och styrka. Vi använder oss av vår egen kroppsvikt som belastning och jobbar igenom hela kroppen i flödande rörelser till motiverande musik. Klassen körs med fördel barfota.
Fotboll m vänner	Vi spelar fotboll tillsammans, träffas nya vänner och tar paus när det behövs. Du behöver inte ha spelat fotboll tidigare. Initiativtagare på plats heter Medhanie.
Inlöparna	Vi springer eller promenerar tillsammans.
Gympa / Motionsgymnastik	Enkla rörelser till glad musik! Konditions- och stryketräning för hela kroppen.
Gympa 60+	Ett svettigt och härligt pass med mycket glädje och energi. Enkla, roliga och balansutmanande övningar. Vi tränar till tonerna av gamla godingar och nya favoriter.
Kombinationspass	Cykling halva tiden och halva tiden styrketräning.
Motionssim	Här kan du simma valfri sträcka i eget tempo och efter din egn förmåga.
MRL	Ett intervallbaserat träningspass med fokus på underkroppen. Under 30 minuter tränar vi styrka, explosivitet, stabilitet och balans.

Passbeskrivning

- Pensionärscirkel** Här får du hjälp med att bibehålla och öka ditt välmående! Vi träffas och tränar i grupp tillsammans både i maskiner och med fria vikter.
- Styrketräning** Här tränar du efter egen förmåga i gymmet med maskiner eller fria vikter.
- Torso** En träningsform där vi fokuserar på styrka i mage och rygg. Denna träning passar dig som är nybörjare och behöver bygga upp din bålmskulatur men även för dig som är vältränad och behöver ett komplement till din kondition- och styrketräning. Tid: 30 min
- Träna m vänner** Kom och rör dig tillsammans med andra. Vi kör enkla steg och styrka till musik. Initiativtagare på plats heter Stella.
- Träning** Styrka, rörlighet, balans och koordination.
- Varmvattenbad** Vattengympa i varmvatten.
- Vattengympa** Här tränas kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass. Allt till medryckande musik.
- Volleyboll** Kom och spela volleyboll tillsammans med andra.
- YinYoga** Ett lugnt pass med fokus på den inre känslan. Vi håller yogapositionerna i mer än 3 minuter och kommer därigenom åt bindväv, ligament och leder. Denna typ av yoga motverkar stelhet i kroppen. Passar alla!
- Yoga** Vår yoga är en fysisk form som bygger på grunden Hatha Yoga med positioner samt vinyasa rörelser. Grundprincipen är klassisk och levande. Hit kommer du för att finna harmoni, koncentration, fokus, styrka och uppleva glädje.
- ZumbaGold** En lugnare form av zumba som passar nybörjare och de som vill dansa i lite lugnare tempo. ZumbaGold innehåller inga hopp eller snurrar. Ren dansglädje! Lämpar sig för äldre.

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.

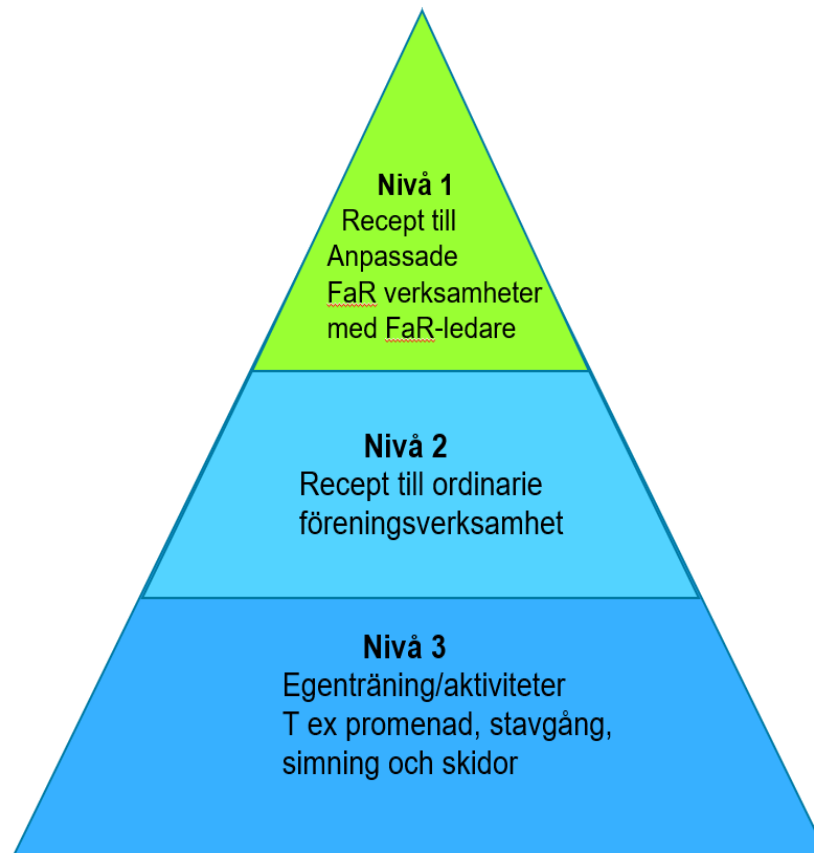
Nivå 2

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
Förening HjärtLung Kalix	Vattengymnastik	2	Sjukhuset	Tisdag	16.00-17.00	Armi Strömbäck 076-821 37 52
		2	Sjukhuset	Torsdag	16.00-17.00	
	Hälsans stig Promenera 5 km i trygg och fin natur! https://www.hjart-lung.se/riksforbundet/norrboten/lokalforeningar/kalix/aktiviteter/halsans-stig/	3				
Hej Främling!	Inlöparna	2	Mötesplats utanför Folkets Hus	Start maj, håll utkik på hemsidan för startdatum. www.hejframling.se/norrboten		Shaima, 072-442 91 05 info@hejframling.se
Kalix Gymnastikförening	Gympa	2	Sportity	Måndag	19.00-20.00	Maria Kronvall 070- 208 75 25
	Gympa	2	Sportity	Torsdag	19.00-20.00	
	Gympa	2	Töre, Gamla skolan	Måndag	19.00-20.00	
	Gympa	2	Innanbäck	Måndag	19.00-20.00	
	Gympa	2	Vitvattnet	Onsdag	19.00-20.00	
Korpförening Karlsborgsverken	Gympa	2	Gympasalen	Måndag	18.30-19.30	Inger Rönnlund 070- 255 47 37
	Yinyoga	2	Gympasalen	Onsdag	18.00-19.00	
	Gympa	2	Gympasalen	Torsdag	18.30-19.30	
	Volleyboll	2	Gympasalen	Söndag	18.00-20.00	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontakperson
Nova	Zumba	2	Furuhedsvägen 35 A	Måndag	17.00-18.00	Receptionen 0923- 128 72
	Cykel 45	2	"	Måndag	17.30-18.15	
	Yinyasa Yoga	2	"	Måndag	19.00-20.00	
	Gympa	2	"	Tisdag	17.00-18.00	
	Cykel 30	2	"	Tisdag	17.30-18.00	
	Torso 30	2	"	Tisdag	18.00-18.30	
	Cykel 45	2	"	Tisdag	18.15-19.00	
	Yin Yoga	2	"	Tisdag	18.30-20.00	
	Gympa basic	2	"	Onsdag	17.00-18.00	
	Vinyasa Yoga	2	"	Onsdag	19.00-20.00	
	Gympa	2	"	Torsdag	17.00-18.00	
	Cykel 30	2	"	Torsdag	17.30-18.00	
	Cykel 30	2	"	Fredag	06.45-07.15	
	Cykel 30	2	"	Lördag	08.30-09.00	
	Gympa	2	"	Söndag	16.00-17.00	
	Cykel 45	2	"	Söndag	17.15-18.00	
	Yin Yoga	2	"	Söndag	19.00-20.30	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Nova	Stryketräning	3	Sporthallen	Mån - Tors	07.00-12.00	Receptionen 0923-128 72
		3		Mån - Tors	15.00-20.00	
		3		Fredag	08.00-17.00	
		3		Söndag	16.00-20.00	
		3	Med tagg	Alla dagar	05.00-24.00	
PRO Kalix	Vattengympa	2	Simhallen	Måndag	15.15-16.00	Kaarina Karpoff 584 97 63
	Vattengympa	2	Simhallen	Fredag	10.00-10.45	
	Sittgympa	2	Folkets hus, discosalen	Torsdag	11.00-12.00	
Sportcity	AquaFun	2	Badhuset	Onsdag	18.00-19.00	Maria Bäckman 0923- 651 28
	Styrketräning	3	Sporthallen	Mån-Tors	06.00-21.00	Maria Bäckman 0923- 651 28
				Fredag	06.00-20.00	
				Lördag	09.00-16.00	
				Söndag	08.30-19.00	
	Motionssim	3		Måndag	20.00-21.00	Maria Bäckman 0923- 651 28
	Motionssim	3		Tisdag	06.00-08.00	
Motionssim	3		Torsdag	06.00-08.00		
Motionssim	3		Torsdag	20.00-21.00		

*=Ubildad FaRledare

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Förening HjärtLung Kalix	Medlemsavgift	200:-/år
	Badavgift	Gratis just nu
Hej Främling!	Inlöparna	Gratis
Kalix Gymnastik Klubb	Innanbäck, Töre, Vitvattnet	350:-
	Kalix, Sportcity	425:-
Korpförening Karlsborgsverken	Gympa	200:-/termin
	Yoga	350:-/termin
	Vollyboll	300:-/termin
	Medlemskap ingår	
Nova		Vuxen/Pensionär
	Per tillfälle	120:- /80:-
	Veckokort	229:-
	Månadskort	510:-
	Kvartalskort	1450:-
	Halvårskort (autogiro)	2570:- (438:-) / 1590:- (276:-)
Helårskort (autogiro)	4480:- (384:-) / 2770:- (241:-)	

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
PRO Kalix	Medlemsavgift	330:-/år
	Sittgympa	0:-
	Vattengympa	300:-
Sportcity	Gym och bad	Vuxen/Pensionär
	Per tillfälle	95:- / 53:-
	10-kort	840:- 490:-
	Månadskort	525:- / 340:-
	6 månader (autogiro)	2415:- (423:-) / 1365:- (239:-)
	Årskort (autogiro)	3675:-(322:-) / 2100:-(184:-)
	Bad	
	Per tillfälle	58:- / 42:-
	10-kort	415:- /330:-
	6 månader (autogiro)	1215:- (203:-) / 915:- (153:-)
Säsong (autogiro)	2100:- (184:-) / 1470:- (123:-)	