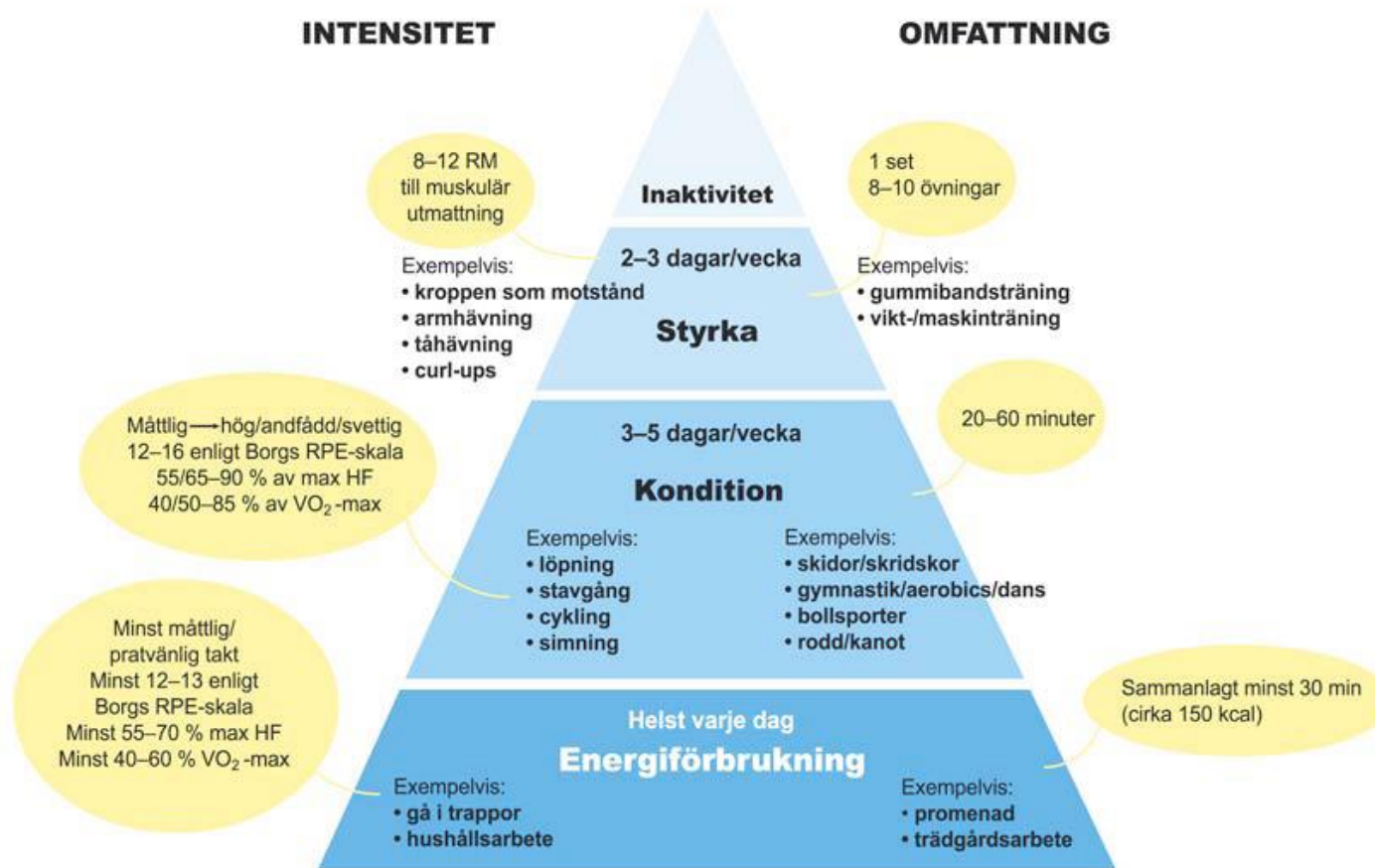




Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Jokkmokk
Vårterminen 2024

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Jokkmokks simsällskap

Laxstigen 8
962 33 Jokkmokk

Jokkmokks Styrkelyftsklubb

Köpmangatan 21
962 32 Jokkmokk
idrottonline.se/JokkmokksSLK-Styrkelyft/Nyheter

Kommunen

Västra Torggatan 11
962 85 Jokkmokk
www.jokkmokk.se 0971- 170 00

Polcirkelgymnasterna Jokkmokk

Porusvägen 3
962 32 Jokkmokk
<https://www.svenskalag.se/polcirkelgymnasterna>

Passbeskrivning

Allmänt bad	En baddtid när alla kan vara i vattnet och röra på dig.
Core	Träning för din mag- och ryggmuskler, lågintensivt med fokus på balans och stabilitet.
Medelgympa	Ett gympapass där vi jobbar igenom hela kroppen med styrkeövningar, rörlighet och kondition till medryckande musik.
Styrketräning	Du tränar olika muskelgrupper i maskiner eller med fria vikter, efter egen kapacitet.
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.

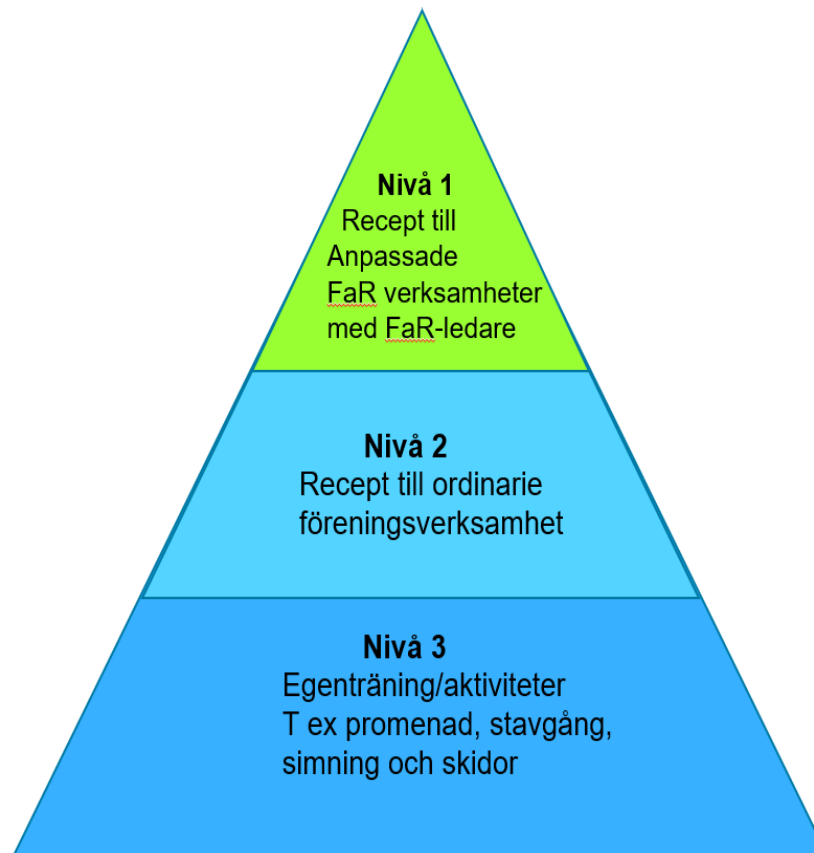
Nivå 2

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
Jokkmokks simsällskap	Motionssim	2	Simhallen	Tis + Tors	07.00-08.00	jokkmokks-ss@hotmail.com
	Motionssim	2	"	Onsdag	20.00-21.00	
	Motionssim	2	"	Söndag	20.00-21.00	
	Vattengympa	2	Simhallen	Onsdag	19.00-20.00	
	Vattengympa	2	"	Söndag	19.00-20.00	
Jokkmokks Styrkeklubb	Styrketräning	3	Lappstavägen 9	Alla dagar	05.00-22.00	Sofia Jakobsson 073-831 65 87
Kommun	Allmänt bad	3	Östra simhallen	Mån +Tor	17.00-20.00	Elsa Lindholm 0971- 173 35
Kommun	Motionslådor (Ta dig runt till dessa ställen och lägg ditt namn i lådorna så är du med på utlottning varje månad)	3	Klipptjärn Storknabben Arctic Camp Broarna runt Vuollerim Busshållplatsen Porjus Bergvägen i Kåbdalis Cykelstigen i Murjek Byavägen i Tårrajaur	Alla dagar		
Kommun	Utegym	3	Vid Talvatis badstrand vid barmark			
Polcirkelgymnasterna Jokkomokk	Medelgympa	2	Polcirkelgymnasternas lokal på industriområdet	Tisdag	19.30-20.00	Camilla Andersson
	Medelgympa	2	"	Torsdag	19.30-20.00	070- 375 3972
	Cirkelträning	2	"	Söndag	19.00-20.00	

*Utbildad FaRledare

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Jokkmokks Simsällskap	Motionssim	500:-/år
	Vattengymnastik	600:-/år
	Medlemsavgift	100:-/år
	Avgifterna betals in terminsvis	
Jokkmokks Styrkelyftklubb		Vuxen / Pensionär
	Dagkort	50:-
	Månadskort	590:-/490:-
	Kvartalskort	940:-/740:-
	Halvårskort	1390:-/1140:-
Årskort	1990:-/1340:-	
Kommun	Östra simhallen	
	Badavgift	35:-/gång
Polcirkelgymnasterna Jokkmokk	Drop in	70:-
	10-kort inkl. medlemsavgift	550:-
	Terminskort inkl. medlemsavgift	650:-