



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Arvidsjaur

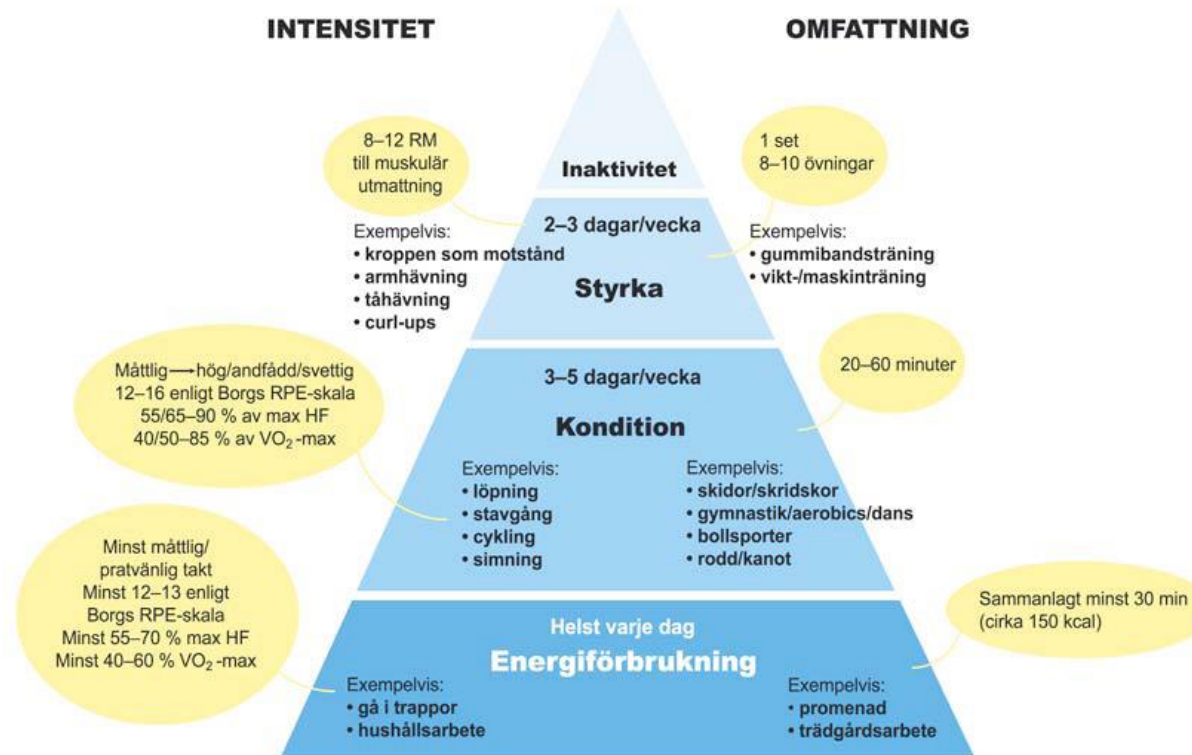
Vårterminen 2023



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Exercise Gym och Fitness

Järnvägsgatan 11
933 34 Arvidsjaur
https://www.gymcontrol.se/global/kundinloggning/v2/day_view.php?uid=9054
<https://www.peakgym.se/medlemskap/>

076- 779 21 21

Förening HjärtLung Arvidsjaur

c/o Föreningservice
933 27 Arvidsjaur
www.hjart-lung.se

070-548 74 82

Kommun

Storgatan 13
933 81 Arvidsjaur
www.arvidsjaur.se

0960- 155 00

Korpen Arvidsjaur

c/o Leif Gustavsson
Stationsgatan 30B
933 32 Arvidsjaur

073-073 36 91

Liv och Lust

c/o Anna Nilsson
Gamla Landsvägen 90
933 34 Arvidsjaur

070- 683 24 34

Passbeskrivning

Core	Core betyder kärna och på detta pass ligger fokus på att träna upp styrkan i kroppens kärnparti, mage och rygg. Detta pass kan med fördel kombineras med ett konditionspass.
Cykling/spinning	Roliga intervaller i högt tempo på cykel som passar alla.
Cirkelfys	Ett pass där vi blandar kondition och styrka i olika övningar. Du väljer själv vilken intensitet du vill ha.
Motionsdans/ Söndagsdans	Dans till bra levande musik.
Rörelseglädje	Ett pass där du jobbar igenom hela kroppen med lätta enkla rörelser till medryckande musik där styrka och kondition blandas. Alla kan delta efter egen förmåga.
Seniorgympa	Kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass, varvas i ett behagligt tempo. Allt detta till medryckande musik, glädje och gemenskap.
Stavgång	Här träffas vi och går en slinga tillsammans, alla kan delta. Ta med egna stava,
Styrketräning	Du tränar olika muskelgrupper i maskiner eller med fria vikter, efter egen kapacitet.
Vattengympa	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
Yoga	Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskänedom

Nivå 2

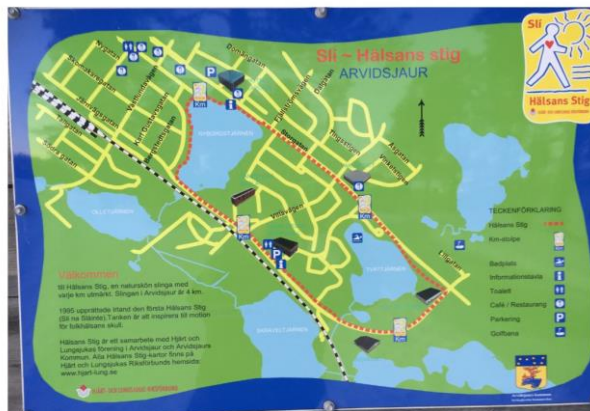
Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Exercise Gym och Fitness	Dansmix	Spegelsalen	Onsdag	19.00-19.50	Stefan Sundqvist
	Cykel	Spegelsalen	Torsdag	17.00-18.00	076- 779 21 21
	Yoga flow	Spegelsalen	Torsdag	19.00-20.00	
	(passen kan ändras, kontakta Stefan)				
Förening HjärtLung Arvidsjaur	Styrketräning	Hälsocentralen	Måndag	16.30-17.30	Ingrid Gardfjäll
	Vattengymna	Länsmansgården	Tisdag	16.00-17.00	076- 815 23 76
	Rörelsegädje	Medborgarhuset	Onsdag	08.30-09.30	
	Styrketräning	Hälsocentralen	Torsdag	16.00-17.00	
Korpen Arvidsjaur	Seniorgymna, herrar	Sporthallen/centrumbadet	Tisdag	19.00-20.00	Per-Olof Lundgren
	Seniorgymna	Ringelsta, samlingsalen	Onsdag	12.30-13.20	070- 318 31 49
	Seniorgymna, damer	Föreningscentrum	Onsdag	15.30-16.30	
	Seniorgymna	Solbacken, Matsalen	Fredag	11.20-12.20	
	Söndagsdans	Medborgarhuset	Söndag	18.00-21.00	
Livoch Lust	Cirkelfys	Sporthallen/centrumbadet	Tisdag	20.00-21.00	Anna Nilsson
	Medelgymna	Sporthallen/centrumbadet	Torsdag	20.00-21.00	070- 683 24 34

* = utbildad FaRledare

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Exercise Gym & Fitness	Styrketräning	Camp Gielas	Mån- Fre	07.00-22.00	Stefan Sundqvist 076- 779 21 21
			Lördag	09.00-19.00	
			söndag	09.00-22.00	
Kommun	Motionssim	Centrumbadet	Tisdag	17.00-18.00	Badet 0960- 157 74
			Onsdag	17.00-20.00	
			Torsdag	17.00-18.00	
			Fredag	15.00-16.00	
	Allmänt	Centrumbadet	Tisdag	17.00-20.00	
			Torsdag	17.00-20.00	
Förening HjärtLung Arvidsjaur, Kommun	Hälsans stig, ca 4 km		Tisdag	17.00-20.00	070-548 74 82
			Torsdag	17.00-20.00	
			Fredag	15.00-19.00	
			Lördag	12.00-16.00	

På informationstavlan, vid Laponiakåtan, finns tips på olika kroppsliga övningar



Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris Vuxen/ Pensionär
Exercise Gym & Fitness	En gång	80:-
	10-kort	649:- / 499:-
	Månadskort	399:- / 250:-
	Autogiro, obundet(alla pass ingår)	289:- / 199:-
	anslutningsavgift	200:-
	Halvårskort, Helårskort	1899:-/ 1200:- 2999:- / 2000:-
Förening HjärtLung Arvidsjaur	Medlemsavgift	200:-/år
	Vattenavgift	15:-/gång
Kommun	Bada	50:-
	Terminskort	500:-
	Terminskort familj	950:-
	Årskort	1100:-
	Årskort famij	1400:- - 2200:-
Korpen Arvidsjaur	Medlemsavgift	70:-/år
	Dansen	100:-/gång
Liv och Lust	Per tillfälle	30:-
	Terminskort	250:-

(pensionär/arbetslös)

150:-