



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Haparanda

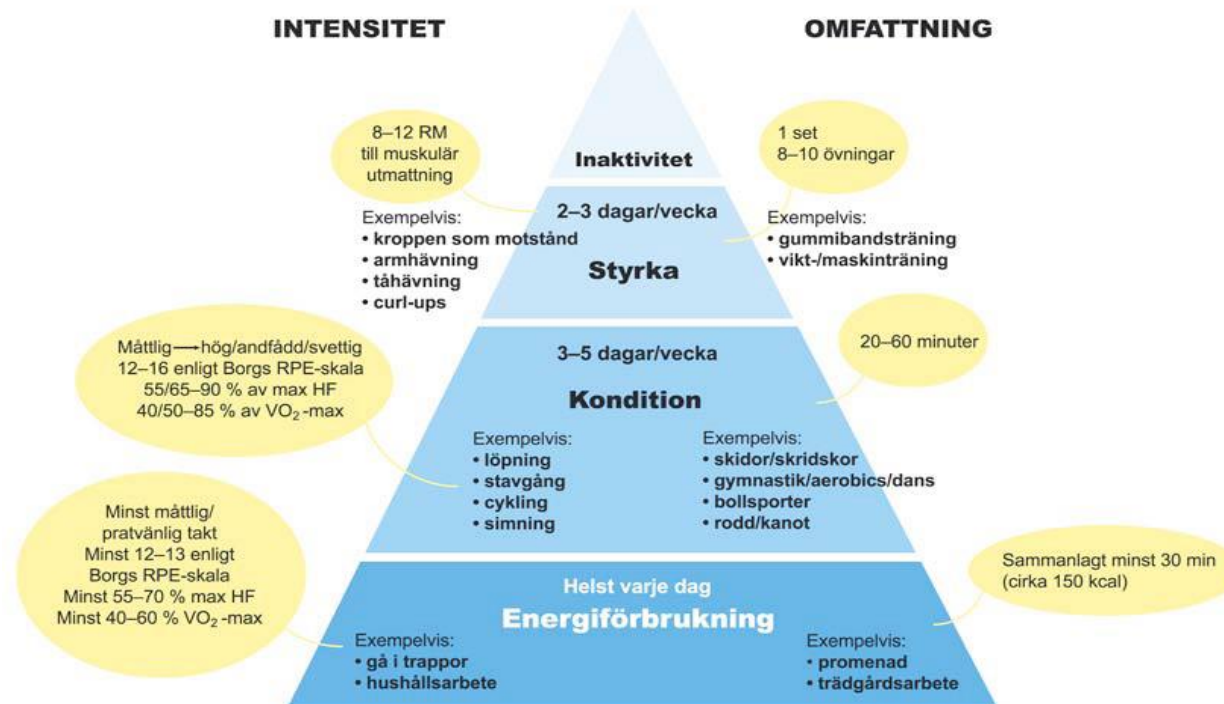
Vårterminen 2023



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Fysiogym

Norrmalmsvägen 24

070-2332230

fysiotek.se

Korpen Haparanda

Åkergatan 1

953 34 Haparanda

www.korpenhaparanda.se

0922-100 26

Haparanda Stad

Torget 9

953 85 Haparanda

0922-260 00

Passbeskrivning

Bodybalance	Ett yoga inspirerat pass med inriktning på både kropp och själ. Här tränar du balans, rörlighet, styrka och balans.
Bodypump	Ledarledd styrketräning i grupp med musik. Under en timme går vi igenom hela kroppen med eller utan vikter. Passar alla oavsett träningsvana.
Cirkelträning	Passar dig som vill variera din träning på olika sätt. Vi jobbar på individnivå så det passar den träningsvane lika bra som nybörjare.
Discgolf	Discgolf är en sport som kan spelas av alla, oavsett ålder och kön. Principen är den samma som traditionell golf. I discgolf används istället för bollar och klubbor en disc som finns i olika storlekar och vikter. Slutmålet på varje hål är en metallkorg med kedja. Vinnaren är den som klarat banan med minst antal kast.
EFIT	Funktionell träning innebär att vi tränar flera muskelgrupper samtidigt och tränar med naturliga rörelser. Träningen är utmanande, rolig och social samt går att anpassa till alla åldrar, förutsättningar och ambitionsnivåer. EFIT gör dig allroundtränad och höjer din generella verkningsgrad, vilket innebär att du kan använda din energi på ett mer effektivt sätt.
Kettlebell	Ett redstyrkakap som kan ge dig både rörlighet, styrka, uthållighet, explosivitet, kondition, koordination och balans på en och samma gång. Du jobbar med olika övningar efter dina egna förutsättningar.
Korpen kombo	Träning för hela kroppen. Vi tränar styrka, rörlighet och kondition med egen kroppsvikt och till viss del redskap. Passar alla, man utgår ifrån sin egen förmåga.
Lättgymna	Kondition, styrka, balans och rörlighet i en skön mix för hela kroppen.
MM-Mix	Man använder sig av de redskap som finns, t ex kettlebells, hantlar, romerska ringar, air bikes, roddmaskin mm. Väldigt varierad träning från gång till gång, beroende på vad fantasin åstadkommer till peppande musik.
MLR	Träning med fokus på mage, lår och rygg
Morgonpasset	Funktionell träning för hela kroppen
Rumpträning	Träning med fokus på rumpa där vi jobbar med miniband
Rörlighet	Här är fokus på rörlighet och stretch.

Salsa

Salsa innebär så mycket mer än bara dans:, du träffar nya människor, har roligt och får verkligen en kick för självförtroendet! Dansen passar alla åldrar och du behöver inte ha någon partner för att delta.

Styrketräning

Här kan du i egen takt träna och stärka din kropp mha maskiner, fria vikter, löpband eller konditionscykel.

Zumba fitness

En kombination av dans, fitness och aerobics. Varje låt kombinerar ett antal sekvenser med återkommande steg. Inga förkunskaper krävs. Allt sker på dina egna villkor!

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Korpen Haparanda	Cirkelträning, seniorer	Karungi	Måndag	18.30-19.30	Korpen 076-136 25 96
	Seniorgrupp, funktionell styrka	Egna lokalen, Haparanda	Tisdag	16.15-17.15	
	Korpenkombo	"	Tisdag	17.30-18.30	
	Body Balance	"	Tisdag	19.45-20.45	
	Morgonpasset	"	Onsdag	05.30-06.30	
	Body Balance	"	Torsdag	19.30-20.30	
	Morgonpasset	"	Fredag	05.30-06.30	
	Korpenkombo	Seskarö, idrottsplan	Lördag	09.30-10.30	

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Fysiotek	Styrketräning	Strandgatan 10a	Alla dagar	05.00-22.00	070-233 22 30
			Bemannat:		
			Måndag	8-8.30,16-17	
			Tisdag	10-12. 15-17	
			Onsdag	8-8.30, 15-17	
			Torsdag	10-12, 15-17	
			Fredag	08.00-08.30	
Haparanda Stad	Styrketräning	Aspen	Mån-Tor	15.00-21.30	Aspen
			Fredag	15.00-20.30	
			Lördag	09.00-13.00	0922-261 29
			Söndag	12.00-17.00	
	Bad	Simhallen	Badet stängt!		Simhallen 0922-268 79
	Discgolf	I anslutning till Gränsvallen			Paula Pietinhuhta 0922- 260 00
Hjärt och Lungsjukas Förening	Hälsans stig				Haparanda Stad 0922-260 00
Korpen Haparanda/ Eurogym	Styrketräning	Egna lokalen	Alla dagar	05.00-23.00 (medlemmar)	
			Bemannat:		
			Mån-Tor	15.00-18.00	
			Fredag	14.00-16.00	



Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Fysiotek	Årskort	2000:-, 200:-/mån
	6 månader	1300:-
	3 månader	850:-
	Per gång	50:-
	10% rabatt för seniorer	
GK Nordstjärnan	10-kort	200:-
	Medlemsavgift	200:-/år
Haparanda Stad	Bad	
	Per tillfälle	40:-
	Per tillfälle, pensinär	30:-
	Terminskort	800:-
	Terminskort, pensionär	600:-
	Säsongskort	1250:-
	Säsongskort, pensionär	1000:-
	Gym	
	Per tillfälle	30:-
	Halvårskort	800:-
	Årskort	1600:-
	Badminton	
	Per timme	100:-
	Halvsäsong	1500:-
	Helsäsong	3000:-
Korpen Haparanda	Per tillfälle	80:-
	Autogiro (12 mån bindningstid)	250:-/ månad
	Obligatoriskt medlemskap	150:-/år