



## Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Jokkmokk

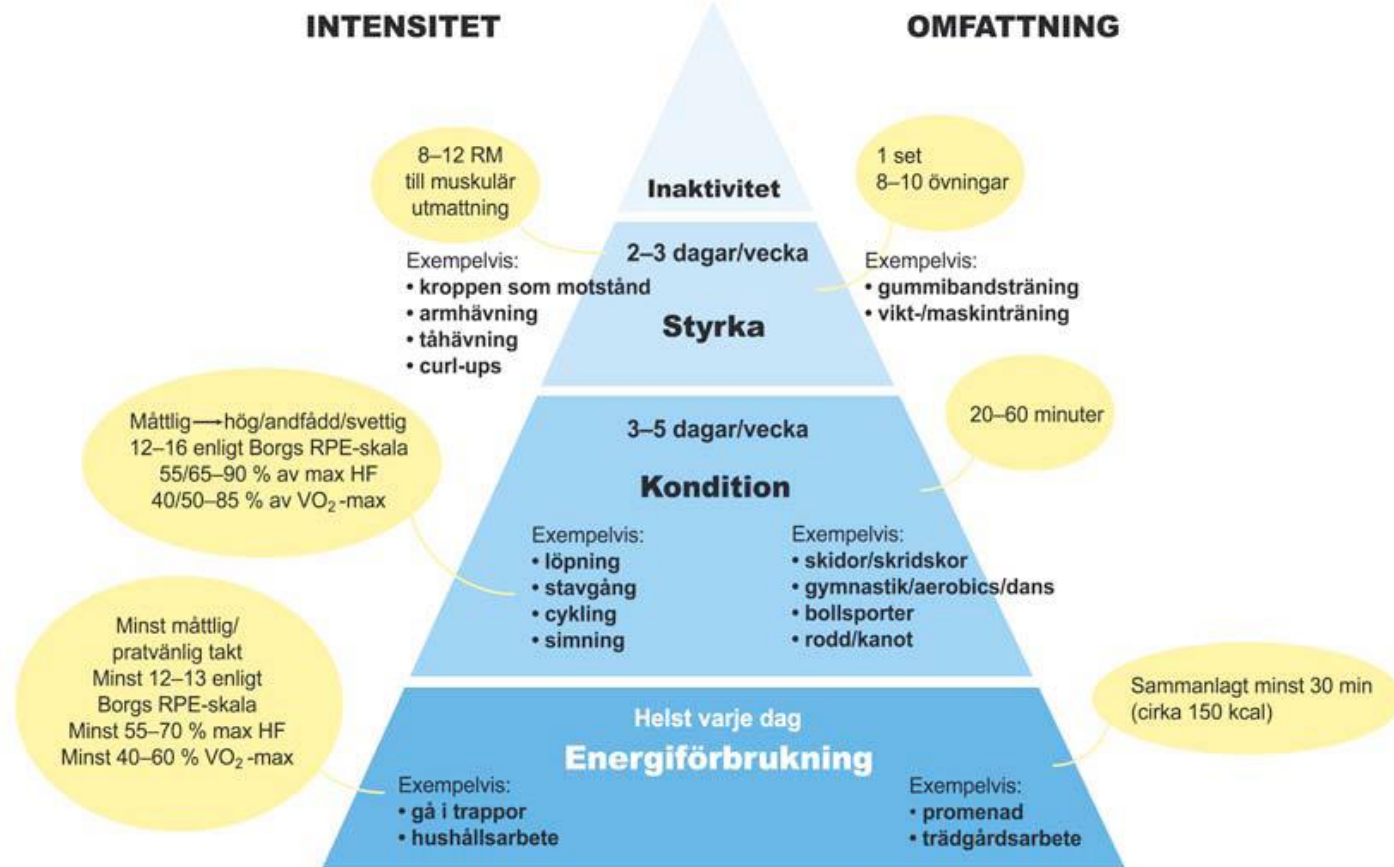
Vårterminen 2023



**Norrbotten**



# Aktivitetspyramid



## **Deltagande aktörer**

### **Jokkmokks simsällskap**

Laxstigen 8  
962 33 Jokkmokk

### **Jokkmokks Styrkelyftsklubb**

Köpmangatan 21  
962 32 Jokkmokk  
[idrottonline.se/JokkmokksSLK-Styrkelyft/Nyheter](https://idrottonline.se/JokkmokksSLK-Styrkelyft/Nyheter)

### **Kommunen**

Västra Torggatan 11  
962 85 Jokkmokk  
[www.jokkmokk.se](http://www.jokkmokk.se) 0971- 170 00

### **Polcirkelgymnasterna Jokkmokk**

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

### **Vicino**

Lappstavägen 9  
962 33 Jokkmokk  
[www.vicinio.se](http://www.vicinio.se) 073- 934 05 58

## Passbeskrivning

- Allmänt bad** En baddid 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.
- Vicino Yoga** Vicinio Yoga är Hatha yoga med inspiration från olika yogastilar, varje pass har ett eget tema.
- Vicino Yoga lugn** Mjuk och mycket lugn yoga, där vi håller positionerna längre.

## Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Jokkmokks simsällskap	Motionssim	Simhallen	Tis + Tors Onsdag Söndag	07.00-08.00 20.00-21.00 20.00-21.00	Ann Karin Aira 070-353 47 75
	Vattengympa	Simhallen	Onsdag Söndag	19.00-20.00 19.00-20.00	
Polcirkelgymnasterna Jokkmokk	Kondition/styrka	Spegelhallen	Tisdag	19.00-20.00	Camilla Andersson 070- 375 3972
	Medelgympa	Spegelhallen	Torsdag	19.30-20.30	
	Cirkelträning/core	Spegelhallen	Söndag	19.00-20.00	
Vicino	Onlineträning Vicino Lugn Yoga Yoga	Online Online Online	<b>Inga pass just nu</b>  Gå in på hemsidan och se me info <a href="http://www.vicino.se">www.vicino.se</a>	Sandra Cerboni 073- 934 05 58	
*= utbildad FaRledare					

## Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Jokkmokks Styrkeklubb	Styrketräning Kortregistrering	Lappstavägen 9	Alla dagar Söndag	05.00-22.00 19.00-19.30	Johan Blind 073-934 97 34
Kommun	Allmänt bad	Östra simhallen	Mån +Tor	17.00-20.00	Ann Enberg 0971- 172 03
Kommun	Motionslådor (Ta dig runt till dessa ställen och lägg ditt namn i lådorna så är du med på utlottning varje månad)	Klipptjärn Storknabben Arctic Camp	Alla dagar		Stefan Lindmark 0971-173 35
Kommun	Utegympa	Vid Talvatis badstrand			

## Kostnad

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Jokkmokks Simsällskap</b>	Terminsavgift	100:-
	Medlemsavgift	100:-/år
<b>Jokkmokks Styrkeklubb</b>		Vuxen / Pensionär
	Dagkort	50:-
	Månadskort	550:- / 450:-
	Kvartalskort	900:- / 700:-
	Halvårskort	1350:- / 1100:-
Årskort	1950:- / 1300:-	
<b>Kommun</b>	<b>Östra simhallen</b>	
	Badavgift	35:-/gång
<b>Polcirkelgymnasterna Jokkmokk</b>	Drop in	70:-
	10-kort inkl. medlemsavgift	550:-
	Terminskort inkl. medlemsavgift	650:-
<b>Vicino</b>	Gruppträningspass	140:-
	10-kort	1000:-
	Gruppträningspass online	100:-