



Fysisk aktivitet på recept



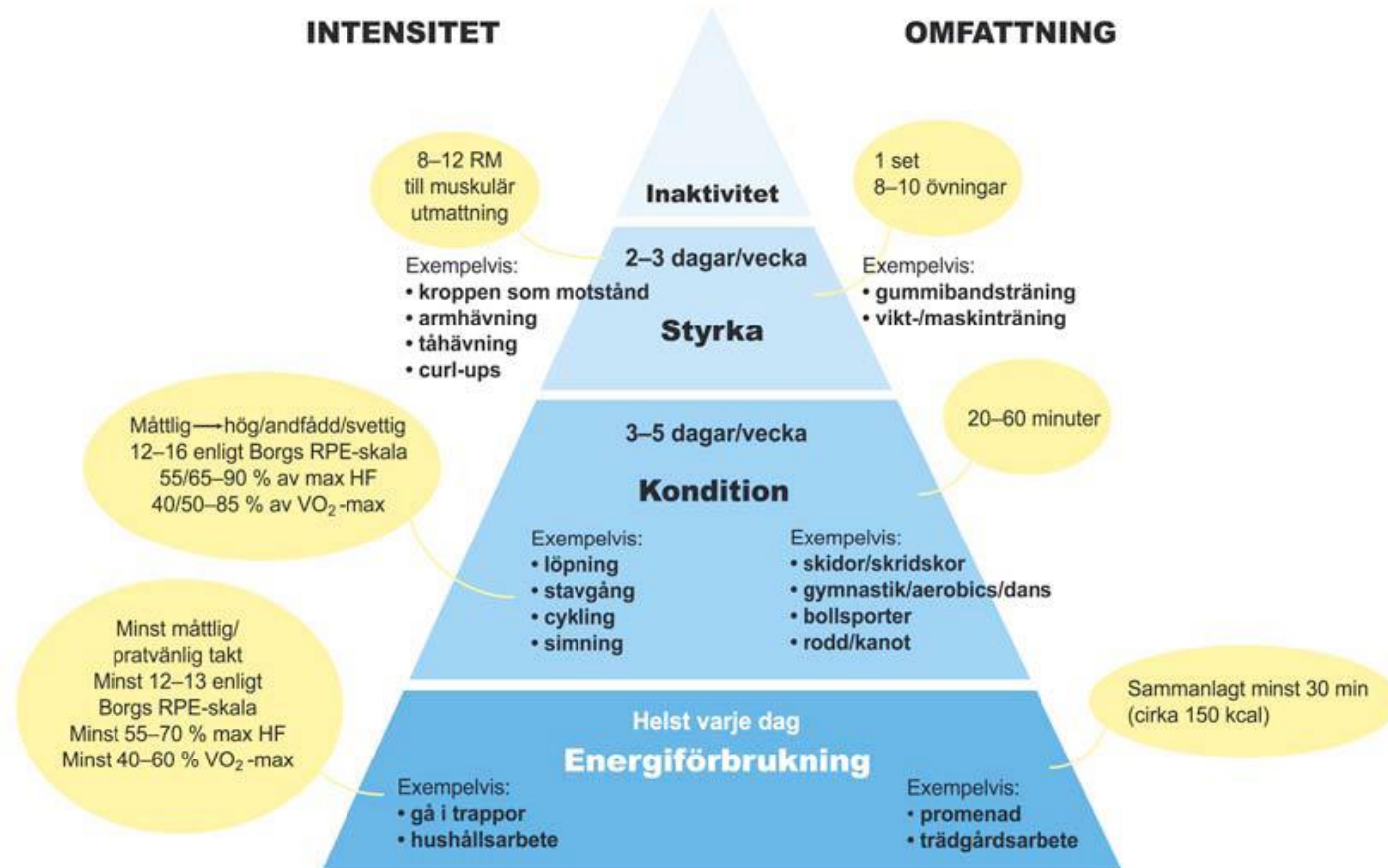
Norrbotten



Aktivitetskatalog Luleå

Vårterminen 2023

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Actic	Pontusbadet, Bastugatan 6-8 972 41 Luleå www.actic.se	0920- 45 32 62
Avans SK	Seletsvägen 93 975 94 Luleå	0920- 26 02 04
	www.creativemoves.dinstudio.se	070- 296 17 82
Förening HjärtLung Luleå	Storgatan 13 www.hjart.lung.se/luleå	0920- 52 38 34
Hej Främling!	www.hejframling.se/aktiviteter	
Hälsoekonomen i Norr	Sandviksgatan 42B 972 32 Luleå	070- 623 84 33
Korpen Luleå	Maskinvägen 27 972 54 Luleå www.korpenlulea.se	070- 274 01 70

Deltagande aktörer

Lulegymnasterna

Seminariegatan 16
972 42 Luleå
www.lulegymnasterna.com

0920- 22 97 75

Mitt Livs Stil

Luleå Tekniska Universitet
971 87 Luleå
www.mittlivsstil.se

0920- 49 24 60

PRO Nederluleå Norra

Stadsötorget 23
954 31 Gammelstad
www.pro.se/nederlulea-norra

070-822 50 78

Reumatikerföreningen

Storgatan 13
972 32 Luleå
www.lulea.reumatikerforbundet.org

0920- 52 38 44

Step In

Passbeskrivning

Aerobic	Klassiska aerobicsteg som sätts ihop till en hel koreografi.
ATC	Cirklartränning som utförs ute i gymmet med varierande övningar och redskap.
Aqua fitness	Klassisk vattengympa som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under klassen. Aqua-klasser utförs i bassängen, på grunt vatten utan redskap.
Bodybalance	Ett yoga inspirerat pass med inriktning på både kropp och själ. Här tränar du balans, rörlighet, styrka och balans.
Cardio Cross	Ett intensivt stationsträningspass i intervallform. Du jobbar med funktionella styrek- och konditionsövningar utförda under hög intensitet med mycket korta vilopausar.
Cirklartränning	Stationsbaserad styrke- och konditionstränning. Här jobbar du efter egen förmåga med eller utan redskap.
Dancemix	Dansinspirerad träning med inslag av olika dansstilar. Enkelt, svettigt, roligt och beroendeframkallande!
Dans för alla	Kom och dansa! Vissa kvällar med orkester och vissa kvällar utan.
FaR träning	Ett pass där vi efter egen förmåga tränar, kondition, styrka, balans och rörlighet. Vi jobbar både stående och sittande.
Fotboll m vänner	Vi spelar fotboll tillsammans, träffar nya vänner och tar paus när det behövs. Du behöver inte ha spelat fotboll tidigare. Initiativtagare på plats heter Abbas.
Gympa	Ett pass vi tränar på ett roligt och skonsamt sätt kondition, styrka, balans och rörlighet.
Indoor Walking	Konditionstränning på stepmaskiner i grupp. Med inspirerande musik tränar du både överkropp och ben/rumpa samt flåset förstås! Skonsamt eftersom inga hopp ingår, men du kan ändå bli trött!
Indoor Running	Klassen som under 30 minuter hjälper dig att förbättra din kondition genom intervallträning på löpbandet. Alla kan vara med, oavsett nivå, du anpassar själv hastigheten efter din kondition.
Kundaliniyoga	En kurs för dig som vill ta del av yogans, utifrån dina förutsättningar, möjligheter och begränsningar. Kanske har du en skada, utmattningssyndrom eller annat och vill stärka upp och återbygga din kropp och mentala kapacitet. Du är guddad genom hela passet. Kan utföras på stol, pass eller yogamatta. Inga förkunskaper krävs. Ta med mjuka kläder, annat finns att låna.

Passbeskrivning

Lättgympa	Lättgympa är en enkel rak basträning med skonsam belastning.
Medelgympa	Ett pass där du tränar kondition, styrka, rörlighet och smidighet till rolig och medryckande musik. Forma din egen gympa och gör det du orkar.
Medel med step	Som ovan men även med en stepbräda att kliva upp och runt på i olika kombinationer.
MediYoga	En lugn och mjuk yogaform och mycket effektivt reducerar stress i kropp och sinne. Yogan anpassas efter förmåga och kan göras sittandes på golv eller på stol. Yogaövningar varvas med vila. Lugn och mjuk musik spelas under delar av klassen.
Mjukyoga	Ett lugnt yogapass med inspiration från kundaliniyogan. Yogamattor finns. ta med kudde, mjuka kläder.
Morgontupporna	Medelpass för morgonpigga.
Motionssim	Simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.
Outdoor	Ett pass utomhus med kunning instruktör. Styrkeövningar med inslag av konditionsövningar.
Pilates	I pilates tränas styrka, rörlighet, stabilitet och smidighet. Träningsformen passar alla, såväl nybörjare som mer träningsvana eftersom varje övning kan förenklas eller försvåras. Fokus på andningen.
Qigong	Lämna stress, upplev harmoni med Qigong.
Seniorgympa/ Senior fitness	Anpassade övningar för 60+ medlemmar som stärker musklerna, förbättrar konditionen, balansen och rörligheten.
Senior Power	Anpassa styrketräning i mindre grupp för seniorer. Perfekt för dig som vill ta steget vidare från vår vanliga seniorträning. Styrka, explosivitet och balans är fokus i det här passet.
Seniorträning	Anpassad gruppträning för seniorer där du tränar kondition, styrka, rörlighet och balans.

Soma Move	Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet.
Spinning/ Cykel	Spinning är ett enkelt och effektivt sätt att träna sin kondition på en motionscykel. Passar alla.
Step	Här tar vi klassiska aerobicsteg på, över och runt en steplåda som i slutändan sätts ihop till en hel koreografi. Mycket energi, glädje och kraft utlovas!
Styrke/fys	Ett styrke- och fys pass där var och en utgår från sig själv. Vi tränar med egen kroppsvikt och vikter. Vi tränar tillsammans eller på olika stationer.
Styrketräning	Du tränar dina muskelgrupper med hjälp av olika maskiner eller fria vikter. Första gången får du tillsammans med en instruktör en genomgång av maskiner och ett utformat träningsprogram just för dig.
Tabata	Styrka och kondition. Du tränar med egen kropp med glädjen i fokus.
Vattengympa	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
Vänskapsyoga	Yoga för alla där vi fokuserar på balans, styrka och flexibilitet. Du behöver inte ha provat yoga förut. Initiativtagare på plats heter Nadja.
YAPS	Yoga - Avslappning - Pilates - Stretch.
Yinyoga	En energigivande yogaform där du släpper spänningar och lugnar ditt sinne. Passar alla, oavsett hur vår fysiska kropp ser ut eller känns och avsett tidigare erfarenheter av yoga. Särskilt effektiv för stela och orörliga personer och har visat dig hjälpa mot ryggvärk, knä och nackproblem. Bra komplettering till löpning och styrketräning.
Yoga	Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskänedom
Zumba	En blandning av salsa, marenge och afrodans. Ett pass där höfterna får svänga. Ett pass där du blir vägled i dansens steg men du bestämmer stilen. Musiken gör det svårt att sitta still!
Lagidrott Basket, innebandy Futsal, volleyboll	Här kan du komma och spela, motionera och ha kul!

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Creative Moves	MediYoga, YinYoga* Skapande dans*	Kontakta Tira för information tirablixt@hotmail.com			Tira Blixt 070- 296 17 82
Korpen Luleå	Cirkelträning, senior* (måste bokas)	Alviksskolans sporthall	Måndag	16.00-17.00	Kansliet 070-274 01 70

OBS! Kom ihåg att ta kontakt med kontaktpersonen innan start!

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Senior Workout	Pontushallen	Måndag	10.00 - 10.55	Actic 0920- 21 76 00
	Spinning		Måndag	16.30-17.15	
	Spinning		Tisdag	06.30-07.15	
	ATC Circuit		Tisdag	17.30-18.15	
	Spinning		Tisdag	17.30-18.15	
	Senior ATC circuit		Onsdag	10.00-10.45	
	Spinning		Onsdag	17.00-17.55	
	Aerobic		Onsdag	18.00-18.55	
	Yoga		Onsdag	19.15-20.10	
	Senior spinning		Torsdag	09.00-09.45	
	Core		Torsdag	10.00-10.30	
	Spinning		Torsdag	17.00-17.45	
	Dance		Torsdag	18.00-18.55	
	Spinning		Fredag	06.30-07.15	
	Senior Workout		Fredag	10.00-10.55	
	ATC Circuit		Fredag	11.30-12.00	
	Spinning		Fredag	17.15-17.45	
	Dance		Lördag	10.00-10.55	
	Step		Söndag	10.00-10.55	
	ATC circuit		Söndag	15.00-15.45	
Spinning	Söndag	16.00-16.45			
Yin Yoga	Söndag	17.00-17.55			

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Avans SK	Passen varierar mellan gympa/ cirkel/tabata/funktionell träning		Måndag	19.30-20.30	Lena Jansson 073-050 12 23
			Torsdag	19.00-20.00	
Hej Främling	Tillsammans simning Vänskapsyoga	Gammelstads badhus Skeppsbrog. 48 Råven	Tisdag	13.30-14.30	hejframling.se/aktiviteter
			Tisdag	17.30-18.30	
	Fotboll med vänner	Porsöns sporthall	Lördag	16.00-17.00	
	Fotboll med vänner	Råneå sporthall	Fredag	18.00-19.00	
	Fotboll med vänner	"	Lördag	16.00-17.00	
	Badminton med vänner Badminton med vänner	Råneå sporthall "	Lördag Söndag	16.00-17.00 18.00-19.00	
Korpen Luleå	Vattenträning	Badhuset	Onsdag	11.20-12.00	Kansliet 070- 274 01 70 070- 514 01 70
	Vattenträning	Badhuset	Söndag	19.00-20.00	
	Lättgympa*	LEA, A-hallen	Tisdag	09.00-10.00	
	Seniorgympa	Spegelsalen, Pontushallen	Onsdag	10.15-11.00	
	Lättgympa*	LEA, A-hallen	Torsdag	09.00-10.00	
	Cirkelträning*	Alviksskolans sporthall	Måndag	17.00-18.00	
Lulegymnasterna	Medel kondition med step	Träningsverket	Måndag	18.00-18.55	Kansliet 0920- 22 97 75
	Medel	Träningsverket	Tisdag	18.00-18.55	
	Medel styrka med step	Träningsverket	Onsdag	18.30-19.25	
	Morgontupporna	Luleå Energi Arena	Fredag	07.00-08.00	

*= **FaR utbildad ledare**

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson	
Mitt Livs Stil	Cardio Cross	Universitetsvägen C11	Måndag	11.00-12.00	Reception 0920- 50 21 20	
	Pilates		Måndag	11.00-11.45		
	Cykel 45		Måndag	16.30-17.15		
	Cykel 30		Måndag	17.30-18.00		
	Cardio Cross		Måndag	18.00-19.00		
	Squash nybörjarträning		Måndag	18.00-19.00		
	Les MillsCore		Måndag	18.05-18.35		
	Poweryoga		Måndag	18.15-19.30		
	Orientering		Samling utanför STIL	Måndag		18.30-19.30
	Squash träning		Måndag	19.00-20.00		
	Innebandy, motion	Hall A	Måndag	21.30-23.00		
	Cykel 45		Tisdag	06.45-07.30		
	Seniorträning, cirkel		Tisdag	09.30-10.30		
	Yin yoga		Tisdag	11.00-12.00		
	Cardio Cross		Tisdag	17.00-18.00		
	Cykel 60		Tisdag	18.00-19.00		
	Bodybalance		Tisdag	18.15-19.15		
	Dancemix		Tisdag	18.15-19.15		
	Löpning	Samling utanför STIL	Tisdag	18.30-19.30		
	Vollyboll	Hall A	Tisdag	21.00-22.30		
	Innebandy, motion		Tisdag	21.00-22.30		
	Senior power		Onsdag	10.15-11.00		
	Cadio Cross		Onsdag	11.00-12.00		
	Cykel 30		Onsdag	11.00-11.30		
	Les Mills Core		Onsdag	11.35-12.05		
	Aerobic		Onsdag	17.15-18.15		
	Pilates		Onsdag	17.15-18.15		
	Cykel 45		Onsdag	18.00-18.45		
	Slow Flow yoga		Onsdag	18.30-19.45		
	Discgolf		Onsdag	21.00-22.00		
	Innebandy, motion	Hall A	Onsdag	21.00-22.30		
	Seniorträning cirkel		Torsdag	09.30-10.30		
	Medi Yoga		Torsdag	11.00-12.00		
Basket, motion	Hall A	Torsdag	17.00-18.00			
Soma Move		Torsdag	17.00-17.50			

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
forts. Mitt Livs Stil	Cykel 45	Ormberget	Torsdag	17.45-18.30	Reception 0920- 50 21 20
	Cardio Cross		Torsdag	18.00-18.45	
	Yin Yoga		Torsdag	18.15-19.15	
	Längdskidor		Torsdag	18.30-19.30	
	Cykel 45		Fredag	06.45-07.30	
			Fredag	11.00-12.00	
	Cardio Cross		Fredag	11.00-12.00	
	Bodybalance 45		Fredag	11.30-12.15	
	Cykel 45		Fredag	16.00-16.45	
	Vollyboll, motion		Fredag	19.00-20.00	
	Cardio Cross		Lördag	09.30-10.30	
	Cykel 60		Lördag	10.00-11.00	
	Slow Flow yoga		Lördag	10.30-11.30	
	Basket, motion	Hall A	Söndag	13.00-14.30	
	Vollyboll, motion	Hall A	Söndag	14.30-16.00	
Futsal motion/ damer		Söndag	16.00-17.15		
PRO Nederluleå Norra	Sittgympa	egen lokal, centrumhuset	Måndag	10.00-11.00	Kerstin Lundin 070- 347 57 63
	Dans för alla	egen lokal, centrumhuset	Tisdag	13.00-14.00	
	Gymnastik	Mariebergsskolan	Tisdag	17.30-18.30	
	Qigong	egen lokal, centrumhuset	Torsdag	15.15-16.15	
	Vattengymnastik	Gammelstads badhus	Fredag	10.45- 11.45	
	Boule	Så länge vädret	Måndag	12-13.00	Körs under sommaren
Boule	tillåter	Torsdag	12.00-13.00	"	
Reumatikerföreningen	Vattengympa	Sunderby sjukhus	Tisdag	18.00-19.00	Kerstin Lundin 070- 347 57 63
	Vattengympa	Sunderby sjukhus	Torsdag	16.45-17.45	
	Vattengympa	Sunderby sjukhus	Torsdag	18.00-19.00	

*= **FaR utbildad ledare**

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	Pontus Badhus	Mån-Tors	05.00-22.00	Actic 0920- 21 76 00
			Fredag	05.00-20.00	
			Lördag	08.00-18.00	
			Söndag	08.00-20.00	
Kommun	Motionssim	Pontus Badhuset	Måndag	08.30-21.30	Badhuset 0920- 45 32 72
			Tisdag	06.30-19.00	
			Onsdag	08.30-21.30	
			Torsdag	08.30-16.30	
			Torsdag	19.30-21.30	
			Fredag	06.30-20.00	
			Lördag	09.00-12.00	
			Söndag	12.00-17.00	
Kommun	Motionssim	Gammelstads Badhus	Tisdag	06.30-08.30	Badhuset 0920- 45 40 90
			Onsdag	19.30-21.00	
			Torsdag	06.30-08.30	
Kommun	Motionssim	Råneå Badhus	Måndag	06.30-08.00	Badhuset 0920- 104 71
			Måndag	19.00-20.00	
			Tisdag	19.00-20.30	
			Torsdag	19.00-20.30	
			Söndag	09.00-10.00	
Avans SK	Styrketräning		Alla dagar	05.00-24.00	Carina Mattila 070-300 11 18

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Förening HärtLung Luleå	Hälsans stig En härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börjadin promenad var du vill och räkna själv ihop hurmåga km du tillryggalagt. Slingan i Hertsön är 5 km. Slingan runt Skurholmsfjärden är 4 km.	Hertsön, Skurholmen			Kommun 0920- 45 30 00
Mitt Livs Stil	Styrketräning	Universitetsvägen C11 Med kort	Mån-Tor Fredag Lördag Söndag Alla dagar	Bemannat: 08.00-20.00 08.00-18.00 09.00-14.00 15.00-19.00 05.00-24.00	Reception 0920- 50 21 20
Step In	Styrketräning	Gammelstad (Stadsötorget 9) Björksgatan (Väderleden 3-45) Porsön (Professorsvägen 7) Med kort är alla dessa gym öppet dygnet runt	Måndag Onsdag Fredag Tisdag Torsdag Måndag Onsdag Fredag	Bemannat: 16.00-18.30 15.30-18.30 12.00-15.30 16.30-18.30 16.30-18.30 16.00-18.30 15.30-18.30 12.00-15.30	info.gammelstad@stepin.se info.bjorkskatan@stepin.se info.porson@stepin.se

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Actic	Pontusbadet	
	Autogiro, 12 månader	349:-/m
	Autogiro bindningsfritt	399:-/m
	inkl gruppträning	plus 100:-/m
	Dagkort (kl 5-15)	minus 50;./m
	Autogiro, 12 m, senior	297:-/m
	Autogiro, bindningsfritt	340:-/m
	inkl gruppträning	plus 85:-/m
Dagkort (kl 5-15)	minus 42:-/m	
	Startavgift	99:-
Avans SK	Terminskort	200:-
	Medlemsavgift (obligatorisk)	150:-/år
	Har du löst gymkort i föreningen så ingår passen!	
	Årskort gym	1200:-
Balans Kundaliniyoga Center	Hemmayogabibliotek (1 feb-31 maj)	450:-
	Hemmayogabibliotek (1 mars- 31 maj)	350:-
Creative Moves	Kontakta Tira för mer information	Tira Blixt 070- 296 17 82

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Förening HjärtLung Luleå	Medlemsavgift	200:-/år
Hej Främling!	Aktiviter	Gratis
Hälsoekonomen i Norr	FaR	Kontakta Monica 070- 623 84 33
Kommun badhus	Råneå (Endast Råneå)	Vuxen/Pensionär
	Bad	53:- / 42:-
	4 månader	530:- / 424:-
	Säsong	1537:- / 1007:-
	Pontusbadet, Gammelstad	
	Bad	67:-
	4 månader	787:- / 562:-
	Säsong	2023:- / 1349:-
Korpen Luleå	Terminskort, 1ggr/vecka	600:-
	Terminskort, 2ggr/vecka	950:-
	Terminskort, obegränsat/vecka	1300:-
	Obligatoriskt medlemskap	50:-/år
Lulegymnasterna	10 kort(Gäller 1 år)	900:-
	Terminskort, Lilla kortet (1 ggr/v)	900:-
	Terminskort, Stora kortet (obegr)	1200:-
	Drop in	100:-

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Mitt Livs Stil	Gruppträning/Lagidrott	
	Per tillfälle	149:-
	Veckokort	399:-
	Månadskort	795:-
	Årskort	6180:-
	Autogiro, 12 månader	525:-/m
	Autogiro, obundet	695:-/m
	Som senior har du rabatt på vissa kort.	Kontakta receptionen 0920- 50 21 20
	Lagidrott + utomhus	
	Årskort	1899:-
5 månader	949:-	
1 månad	299:-	
Medlemsavgift, obligatorisk	195:-/år	
PRO Nedeluleå Norra	Medlemsavgift	305:-/år
	Vattengympa	530:-/kvartal
	Dans för alla	100:-/ termin
	Sittgympa	100:-/termin
	Qigong	100:-/termin
Reumatikerföreningen	Medlemskap	270:-/år
StepIn	Drop in	129:-
	Autogiro	299:-/månad
	startavgift 249:- tillkommer	
	Månadskort	499:-
	Veckokort	299:-
Årskort	3477:-	