



## Fysisk aktivitet på recept



**Norrbotten**



**Aktivitetskatalog Pajala**

**Vårterminen 2023**

## **Deltagande aktörer**

### **Pajala Gymnastikförening**

Åkerbärsstigen 2  
984 31 Pajala  
[www.laget.se/pajalagympa](http://www.laget.se/pajalagympa)

0978--710 02

### **Pajala Kommun**

Medborgarvägen 4  
984 85 Pajala  
[www.pajala.se](http://www.pajala.se)

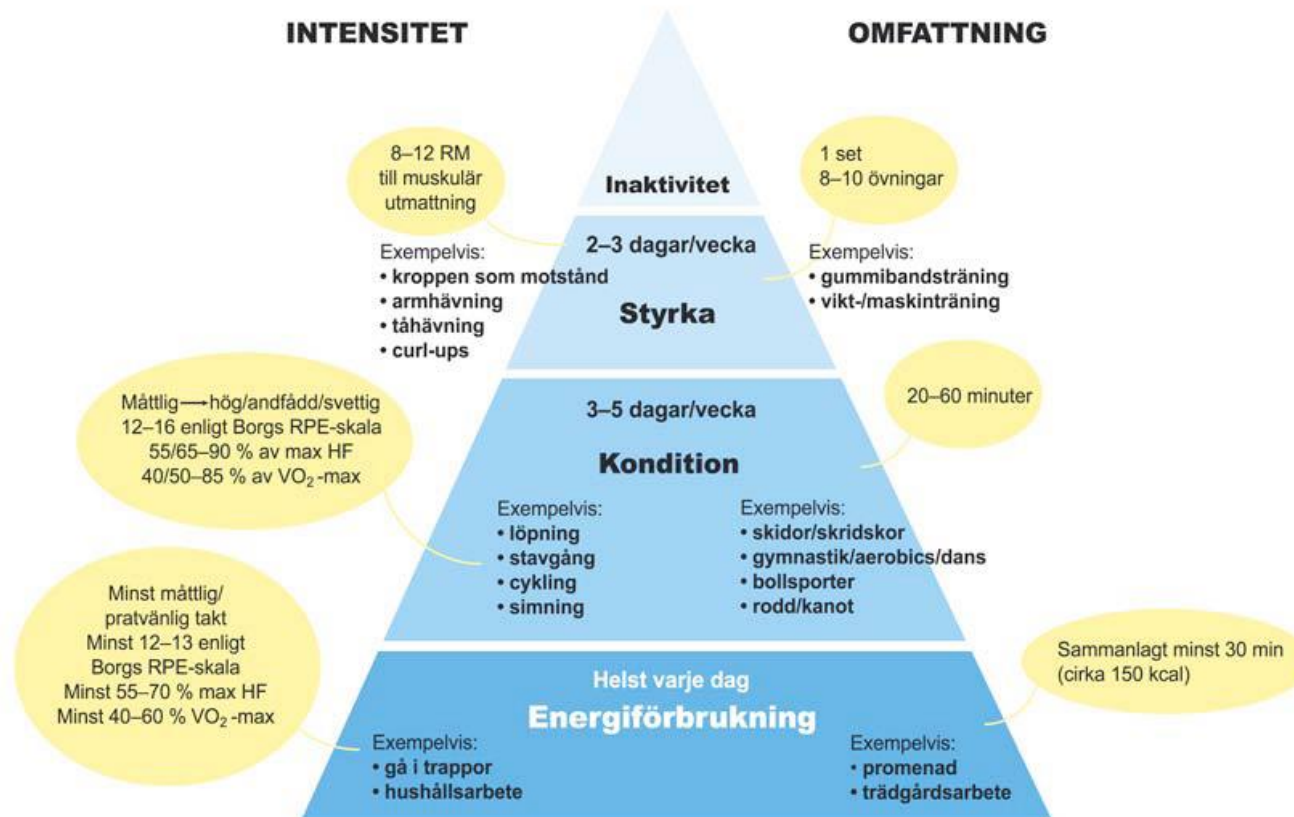
0978-120 00

### **Träningsstället**

Teknikvägen 1A  
Pajala  
[www.traningsstallet.se](http://www.traningsstallet.se)

076-761 94 92

# Aktivitetspyramiden



## Passbeskrivning

<b>Aqua fys</b>	Ett vattenpass där vi jobbar i block i intervaller, där styrka och kondition varvas. Ett pass där du utmanar dig själv att hela tiden förbättras.
<b>Core</b>	På detta pass ligger fokus på att träna upp styrkan i kroppens kärnparti, mage och rygg.
<b>Intensivgympa</b>	Ett lite tuffare pass med lite högre intensitet där kondition och styrka varvas.
<b>Lättgympa</b>	En enkel basträning med skonsam belastning till rolig och medryckande musik. Kan utföras utan hopp.
<b>Motionsgympa</b>	Ett gympapass där vi jobbar igenom hela kroppen med styrkeövningar, rörlighet och kondition till medryckande musik.
<b>Motionssim</b>	Simma runt i bassängen i eget tempo och efter egen förmåga.
<b>Spinning</b>	Vi varierar sittande och stående positioner med olika motstånd och tempon, under ett pass som får dig att ge ditt yttersta.
<b>Styrkan</b>	Ett pass där vi lägger lite mer fokus på styrkeövningar men med inslag av konditionsträning och rörlighet.
<b>Styrketräning</b>	Här tränar du själv efter egen förmåga i gymmet, med eller utan maskiner, vikter mm.
<b>Tabata</b>	Övningar som t ex styrka, balans och hopp genom tabataintervaller.
<b>Vattengympa</b>	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.

## Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Pajala Gymnastikförening	Motionsgympa	Rian	Måndag	19.00-20.00	Catrine Uusitalo 0978-710 02
	Intensivgympa	Rian	Tisdag	19.00-20.30	
	Styrka	Rian	Torsdag	19.00-20.15	
Träningsstället	Spinning medel	Teknikvägen 1A	Måndag	17.30-18.20	Maria Larsson 070-337 39 10
	FYS styrka	"	Måndag	18.30-19.15	
	Spinning intensiv	"	Onsdag	17.30-18.00	
	Aqua FYS	Badet	Torsdag	19.00-20.00	
	Morgonspinning	Teknikvägen 1A	Fredag	06.30-07.15	
	Fys cardio	"	Söndag	18.30-19.30	

## Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Pajala Kommun	Morgonsim	Badhuset	Tisdag	07.00-08.30	Mikael Sturk 0978-122 09
	"		Fredag	07.00-08.30	
	Bad		Måndag	12.00-15.00	jämn vecka
			Tis-Tors	14.00-20.00	
			Lördag	11.30-17.00	
Träningsstället	Styketräning	Teknikvägen 1A	Mån-Sön	05.00-22.00	Träningsstället 070-337 39 10

## Kostnad

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Pajala Gymnastikförening</b>	Medlemsavgift	150:-/år
	Familjemedlemsavgift	200:-/år
	Terminskort	250:-
	10 kort	200:-
	Per tillfälle	30:-
<b>Pajala Kommun</b>		<b>Vuxen / Pensionär</b>
	Badavgift	40:- / 30:-
	Månadskort	200:-
	10 kort	360:-/250:-
	Årskort	1700:- /1350:-
<b>Träningsstället</b>		<b>Vuxen/Pensionär</b>
	<b>Endast gym</b>	
	Per gång	90:-
	1 månad	400:-
	3 månader	1050:-/850:-
	Halvår	1900:-/1500:-
	Årskort	3600:-/2900:-
	<b>Gym + Gruppträning</b>	
	Per gång	90:-
	10 kort	810:-
	1 månad	600:-/450:-
3 månader	1500:-/1200:-	
Halvår	2750:-/2200:-	
Årskort	5200:-/4100:-	