



## Fysisk aktivitet på recept



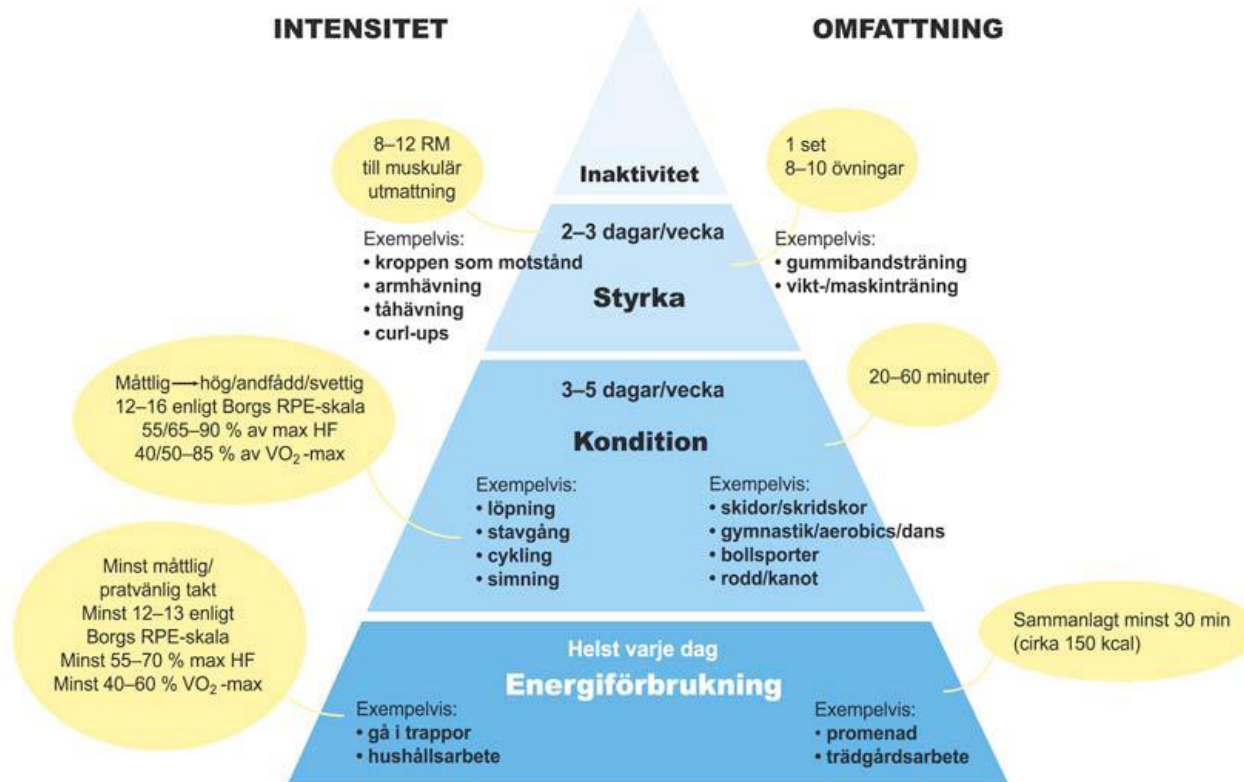
**Norrbotten**



**Aktivitetskatalog Vittangi**

**Vårterminen 2023**

# Aktivitetspyramiden



## **Deltagande aktörer**

### **Kiruna Kommun**

Stadshuset  
981 85 Kiruna

0980-70 000

### **Vittangi SK**

Bastugatan 2  
980 10 Vittangi  
[www.vittangi.eu](http://www.vittangi.eu)

0980-100 26  
070-632 96 79

## **Passbeskrivning**

<b>Badminton</b>	Vi spelar mot varandra, badmintonvana krävs. Eget racket, bollar finns att låna.
<b>Fotboll</b>	Kom och spela fotboll på motionsnivå
<b>Fredagsfys</b>	Olika pass, kondition och styrka. Ett skönt avslut på arbetsveckan! Mellan 30-45 minuter.
<b>Gymnastik</b>	Träning utifrån gymnastikens grundpelare: styrka, smidighet och kondition.
<b>Morgongympa</b>	Komigång/ seniorgympa. Ibland lättgympa, ibland cirkelpass eller annat upplägg. Fokus på seniorträning.
<b>Onsdagsfys</b>	Olika pass, kondition och styrka. Mellan 30-45 minuter.
<b>Puls &amp; styrka</b>	Olika pass. För det mesta både styrka och kondition.
<b>Styrkepuls</b>	På det här passet använder vi skivstänger, lösa vikter, egen kropp och tränar upp vår styrka.
<b>Vuxensim</b>	Här kan du simma runt i egen takt och efter egna förutsättningar.

**Nivå 1**

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
--------------	-----------	-------	-----	-----	---------------

**Nivå 2**

Vittangi SK	Måndagsfys	Sporthallen	Måndag	17.00-17.45	Kansliet 070-632 96 79		
	badminton		Måndag	19.00-20.00			
	Rörelse för alla	Sporthallen	Tisdag	18.15-19.15			
			Tisdag	19.30-20.30			
	Linedance, udda veckor	Sporthallen	Onsdag	18.30-19.30			
	Funktionell styrka, jämna veckor	Sporthallen	Onsdag	18.30-19.30			
	Morgongympa	Sporthallen	Torsdag	07.00-07.45			
			Qigong	Kansliet		Torsdag	12.00-13.00
			Fotboll, damer	Sporthallen		Torsdag	19.00-20.00

**Nivå 3**

Kommun	Barn och äldre Familjebad Motionssim	Badhuset	Måndag	16.00-17.30	Badhuset 0980-70606
			Måndag	17.30-18.30	
			Måndag	18.30-19.30	
	Barn och äldre Familjebad Motionssim		Onsdag	16.00-17.30	
			Onsdag	17.30-18.30	
			Onsdag	18.30-19.30	
	Motionssim Familjebad		Fredag	15.00-17.0	
			Fredag	17.30-18.30	
	Vittangi SK	Styrketräning	Sporthallen, styrkekällan	Alla dagar	

## Kostnad

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Vittangi SK</b>	<b>Gruppträning,badminton</b>	<b>Vuxen/Pensionär</b>
	Helår (även gym)	1700:-/ 1200:-
	Säsong	800:-/ 550:-
	10-kort	400:-
	Per tillfälle	50:-
	Under 20 år	Gratis (endast medlemskap krävs)
	<b>Gym</b>	
	Helår	1200:-/ 900:-
	Halvår	750:-/ 600:-
	<b>Obligatoriskt medlemskap</b>	
Familjekort	250:-	
Enskilt	100:-	
<b>Kommun</b>	Badavgift	55:-
	Säsong	800:-
	Familj	1000:-