



Fysisk aktivitet på recept



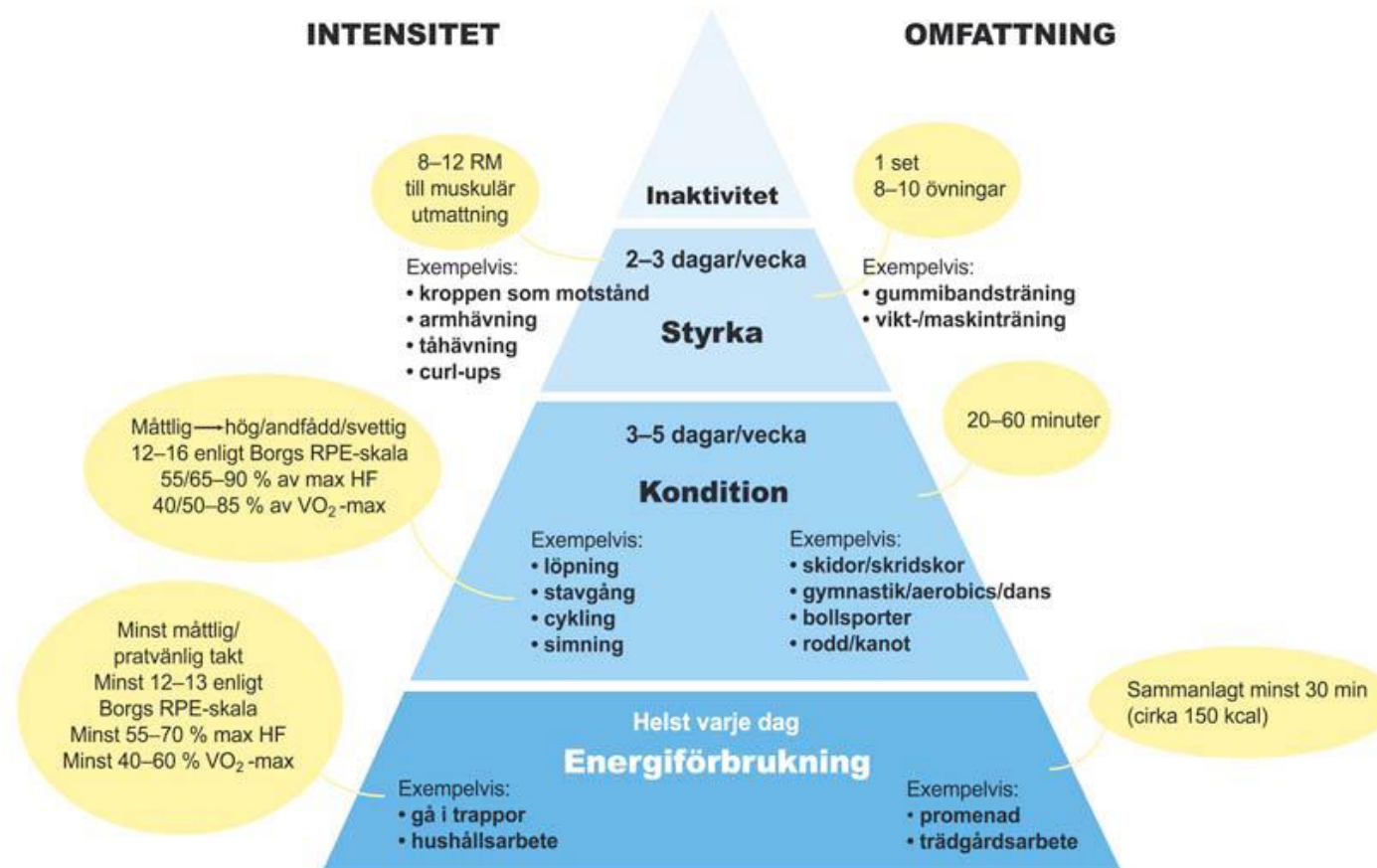
Norrbotten



Aktivitetskatalog Älvsbyn

Vårterminen 2023

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Actic

Fluxen, Skolgatan 23 C

0929- 723 57

www.actic.se

Forum Älvsbyn

Medborgargatan 2
942 33 Älvsbyn
www.forumalvsbyn.se

0929- 135 34

Kraft & Hälsa

Selholmsvägen 1
942 33 Älvsbyn
www.kraftochhalsa.se

070- 213 52 65

Passbeskrivning

Bowling	Här kan du på egen hand eller tillsammans med andra bowla efter egen förmåga.
Cirkelträning	Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.
Kraftpass	Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.
Motionssim	Här simmar du runt i bassängen i egen takt och hur många sträckor du vill.
Styrketräning /kondition	Styrketräning med hjälp av olika typer av styrketräningsmaskiner eller med lösa vikter på egen hand och efter egen förmåga. Konditionsträning går att utföra på cyklar, löpband, skicrossmaskiner eller i roddmaskiner.
Tabata	Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Kraft och Hälsa	Kraftpass	Selholmsv. 1	Tisdag	18.30-19.30	Liza
	Kraftpass		Torsdag	18.00-19.00	070- 213 52 65
	* = utbildad FaRledare				

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	Fluxen	Med kort:		
			Alla dagar	04.30-21.30	0929-72357
			Bemannat		
			Tisdag	18.00-20.00	
			Torsdag	18.00-20.00	
	Motionssim	Badhuset	Stängt pga renovering!		
Forum Älvsbyn	Bowling	Medborgargatan 2	Mån-Tis	14.00-19.00	0929- 135 34
			Onsdag	14.00-18.00	
			Torsdag	14.00-19.00	
			Fre-Lör	15.00-21.00	
Kraft & Hälsa	Styrketräning	Selholmsvägen 1	Bemannat:		Liza
			Måndag	12.00-19.00	073- 079 35 33
			Tisdag	14.00-18.30	
			Tisdag	12.00-18.30	jämn vecka
			Onsdag	12.00-16.00	
			Torsdag	12.00-19.00	
			Torsdag	14.00-19.00	jämn vecka
			Fredag	12.00-16.00	
	Alla dagar	04.30-22.00	med kort		

Kostnad

Organisation

Aktivitet

Pris

Actic

	Vuxen / Pensionär
Autogiro, 12 mån	299:- i mån/ 255:-i mån
Autogiro, 12 mån kommunanställd	239.20:-/månad
Autogiro, obundet	349:- i mån/ 297:- i mån
Autogiro, obun kommunanställd	349:- /månad
Medlemsavgift	249:-

Forum Älvsbyn

Gäller 1 timme/bana	Vuxen/pensionär
Kl 14-18, mån-sön	200:- /170:-
KL 18-21, vardagar	220:- /190:-
KL 18-21, fredag + lördag	270:-

Kraft & Hälsa

Gym	Vuxen /pensionär
Per tillfälle	80:-
Månadskort	429:-
Kvartal	1250:- / 1150:-
Halvår (autogiro)	2350:- (390:-) / 2100:- (330:-)
Årskort (autogiro)	3500:- (290:-) / 3000:- (250:-)
Kombokort	4200:-(349:-) / 3700:- (309:-)

Gruppträning	med årskort/utan årskort
Per tillfälle	70:- / 80:-
10-kort	500:- / 600:-
25-kort	1100:- / 1250:-