



## Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Överkalix

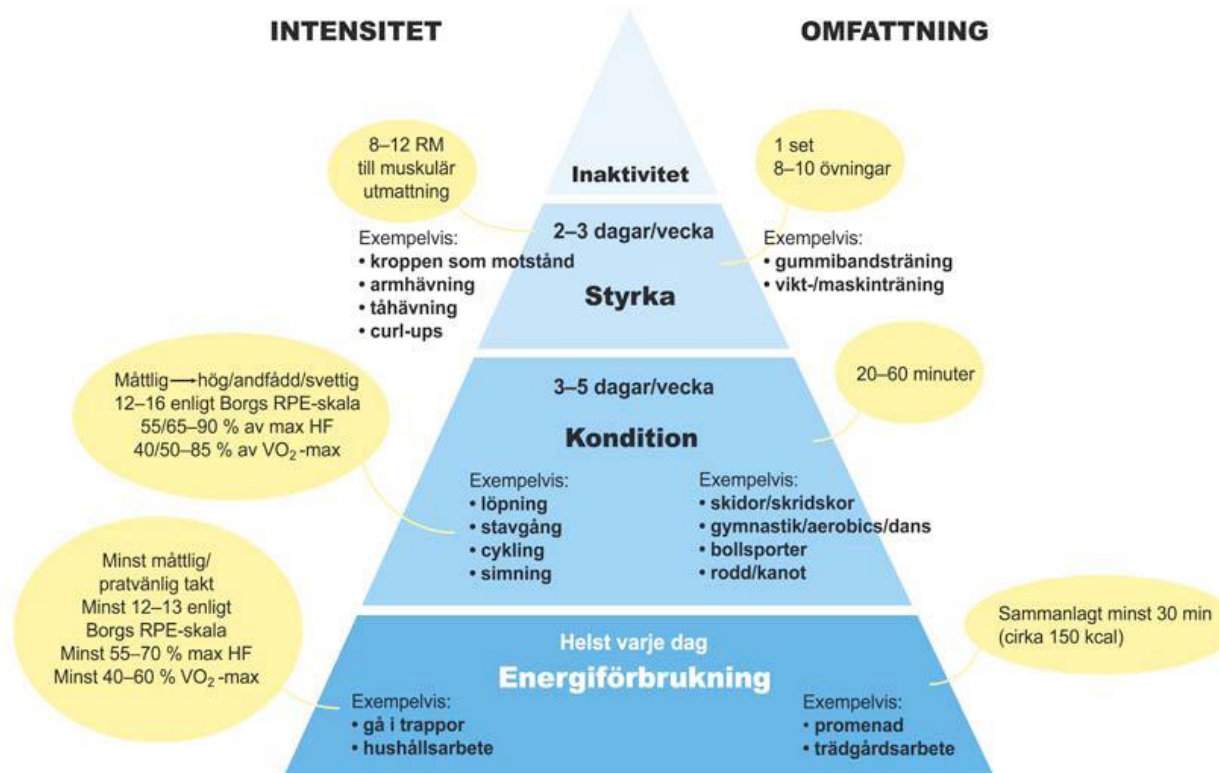
Vårterminen 2023



Norrbottnen



# Aktivitetspyramid



## **Deltagande aktörer**

### **Korpen Överkalix**

Föreningsgatan 1  
956 31 Överkalix  
[www.korpen.se/overkalix](http://www.korpen.se/overkalix)

070-376 89 55

### **Maxpuls**

c/o Therese Boström  
Gyljeheden 43  
956 91 Överkalix  
[www.maxpuls.nu](http://www.maxpuls.nu)

076-831 23 05

### **Överkalix Kommun**

Brogatan 4  
956 31 Överkalix  
[www.overkalix.se](http://www.overkalix.se)

0926-740 51

## Passbeskrivning

<b>Core</b>	Effektiv funktionell träning för kroppens "kärna"- mage & rygg. Du tränar både kroppshållning, styrka och balans. Du stärker din inre muskelkorsett vilket du har nytta av i både övrig träning och i ditt vardagsliv.
<b>Crossfit</b>	En träningsform där man jobbar i intervaller. Dels med den egna kroppsvikten men även med kettlebells och fria vikter. Både kondition och styrka genomsyrar passet. Passen är upplagda i 4-6 minuters intervaller och upprepas 4-6 gånger.
<b>Gympa Mix</b>	Ett pass där du tränar kondition, styrka, rörlighet och smidighet till rolig och medryckande musik. Forma din egen gympa och gör det du orkar.
<b>Motionssim</b>	Simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.
<b>Pumping</b>	Ledarledd styrkträning i grupp till musik. Under 1 timme går vi igenom hela kroppen. Vikter fr 1,25-10 kg.
<b>Spinning</b>	En effektiv träning som passar alla. Vi cyklar i grupp till medryckande musik. Spinning ger ökad kondition, ökad fettförbränning och ökad syreupptagning samt ökad muskulatur i ben- och sätesmuskler.
<b>Tabata</b>	Ett mer högintensivt intervall pass där man jobbar med sin egen kropp. Du jobbar i eget tempo och efter dina egna förutsättningar.

## Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Korpen Överkalix	Vattengympa	Badhuset	Onsdag	16.00-17.00	Irene Wikman 070-376 89 55
Maxpuls	Spinning + core Udda veckor: 45 +core Jämna vecko: 30 + core	Motionshallen	Måndag	19.00-20.00	Föreningen 076-831 23 05
	Crossfit/intervaller	Badhusets sporthall	Tisdag	19.00-20.00	
	Spinning core	Motionshallen	Onsdag	19.00-20.00	Udda veckor
	Pumping	Badhusets sporthall	Torsdag	19.00-20.00	
	Spinning 30 + 30	Motionshallen	Fredag	15.00-16.00 07.00-08.00	Udda vecka jämn vecka
	Spinning Udda veckor: 45 + core Jämna veckor: 30 + core	Motionshallen	Söndag	19.00-20.00	

## Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Överkalix Kommun	Motionssim	Badhus	Tisdag	18.00-19.00	Badhuset
	Morgonsim	"	Onsdag	06.15-07.45	0926-740 51
	Motionssim	"	Torsdag	18.00-19.00	
	Morgonsim		Fredag	06.15-07.45	

## Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
--------------	-----------	------

Korpen Överkalix	Terminskort	300:-
	(för pensionärer och FaR)	150:-
	Medlemsavgift	100:-/ år

Deltar man i 2 aktiviteter betalar man 1/2avgiften för den andra aktivitet

### Maxpuls

	Vuxen / Pensionär (FaR)
Per tillfälle, medlem	70:- / 50:-
Per tillfälle, ej medlem	100:- / 70:-
10 kort	600:- / 400:-
Terminskort	1300:- / 900:-
Årskort (medlemskap ingår)	2200:- / 1600:-

Medlemsavgift obligatorisk för alla deltagare med kort 100:-/ år

### Överkalix badhus

Motionssim	Gratis
------------	--------