



Fysisk aktivitet på recept



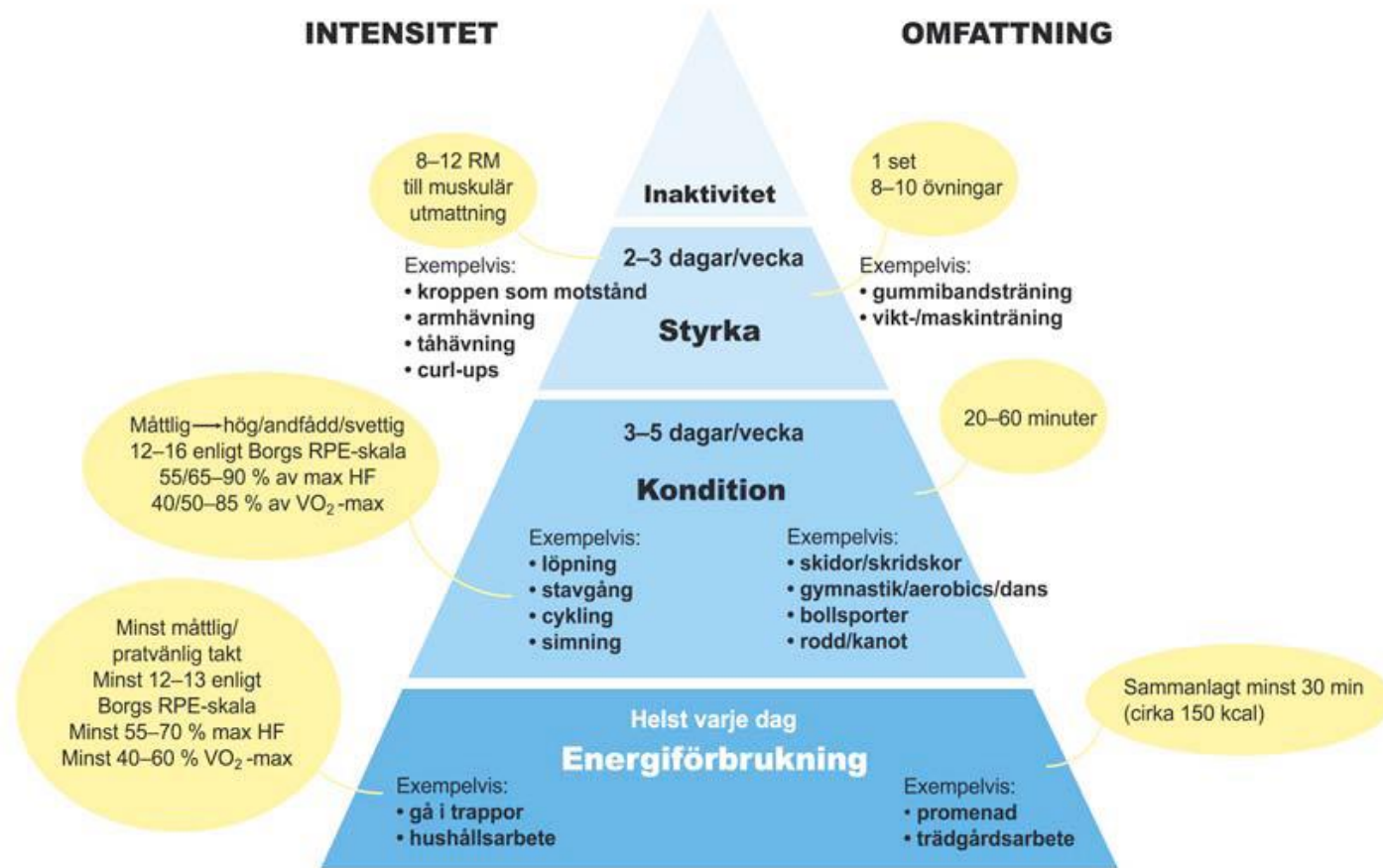
Norrbotten



Aktivitetskatalog Övertorneå

Vårterminen 2023

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Atletklubben

070- 317 51 15

Förening HjärtLung Övertorneå

c/o Sven Kostenius
Rantajärvi 55
957 94 Övertorneå

070-69343 19

Korpen Övertorneå

Idrottspaviljongen 1
957 32 Övertorneå
www.facebook.com/korpen.overtornea

0927-771 11

Övertorneå Kommun

975 32 Övertorneå
www.overtornea.se

0927-721 88

Passbeskrivning

- Boule** Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinne och psykisk styrka. Du behöver inte vara stark och vältränad för att lyckas. Det passar lika bra för kvinnor som för män, för ungdomar som för seniorer.
- Damgympa** Ett pass för damer där kondition, styrka och rörlighet varvas i ett behagligt tempo.
- Funktionell träning** Kroppsviktsträning. Funktionell träning som du lätt kan göra hemma med kroppen som redskap. Är du gravid eller mamma? Inga problem. Träningen anpassas efter din förmåga och hjälper dig stärka upp din kropp på ett säkert och skonsamt sätt.
- Gympa utan hopp** Ett pass utan hopp där man tränar kondition, styrka och rörlighet till musik och efter egen förmåga.
- Herrgympa** Ett pass för herrar där kondition, styrka och rörlighet varvas i ett behagligt tempo.
- Motionssim** Här simmar du runt i ditt egna tempo.
- Sittgympa** Ett gympapass som utförs mestadels sittande på stol. Vi jobbar med att stärka våra muskler, förbättra rörlighet, cirkulation och balans.
- 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.
- Vattengympa** Ett pass i vatten med enkla roliga övningar där kondition, styrka och rörlighet varvas.

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Förening HjärtLung Övertorneå	Sittgympa*	Folkhögskolans gympasal	Måndag	10.00-11.00	Astrid Nilsson 0927-105 49
	Vattengympa*	Badhuset	Onsdag	16.00-17.00	

OBS! Vid nivå 1, kom ihåg att ta kontakt med aktörens kontaktpersonen innan start.

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Förening HjärtLung Övertorneå	Vattengympa*	Särkivaara gården	Torsdag	08.00-09.00	Astrid Nilsson
	Vattengympa*	"	Torsdag	09.00-10.00	0927- 105 49
	Vattengympa*	"	Torsdag	10.00 - 11.00	
	Vattengympa*	"	Torsdag	11.00 -12.00	
Ta kontakt med Astrid innan start!					
Kommun	Vattengympa*	Badhuset	Fredag	14.15- 15.15	Astrid Nilsson 0927- 105 49

***= utbildad FaRledare**

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Korpen Övertorneå	Vattengympa*	Badhuset	Föreningen är vilande		Kansliet 076-792 17 66

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Atletklubben	Styrketräning	Sporthallen	Alla dagar (med tagg) Ta kontakt med Mikael!	05.00-22.30	Mikael Ylitalo 070- 317 51 15
Kommun	Motionssim	Badhuset, Övertorneå	Tis + Tor	07.00-08.00	Johannes Harnesk 070-232 72 23
	"		Tis + Tor	19.00-20.00	
	Allmänheten	Badhuset, Hedenäset	Måndag	17.00-20.00	Johannes Harnesk 070-232 72 23
	"		Tisdag	17.00-19.00	
	"		Onsdag	17.00-20.00	
"	Torsdag		17.00-19.00		
"	"	Lördag	10.00-13.00		
	Allmänheten	Badhuset, Hedenäset	Måndag	17.00-19.30	Johannes Harnesk 070-232 72 23
	Allmänheten	"	Torsdag	17.00-19.30	
	Aktivitetspark Utegym Pingisbord	Intill konstgräsplanen			Annika Keisu Lampiner 076-131 09 11

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Atletklubben	Dagskort	75:-
	Månadskort	400:-
	3 månader	1000:-
	6 månader	1600:-
	Årskort	2500:-
	Årskort, pensionär/student	2000:-
Förening HjärtLung Övertorneå	Obligatoriskt medlemskap	200:-/år
	Vattengympa	Kontakta Astrid innan! 0927- 105 49
Kommun	Vattengympa, motionssim	Gratis
Korpen Övertorneå	Vattengympa	150:-/ termin
	Medlemsavgift	150:-/år
	Boule	300:-/lag