



## Fysisk aktivitet på recept



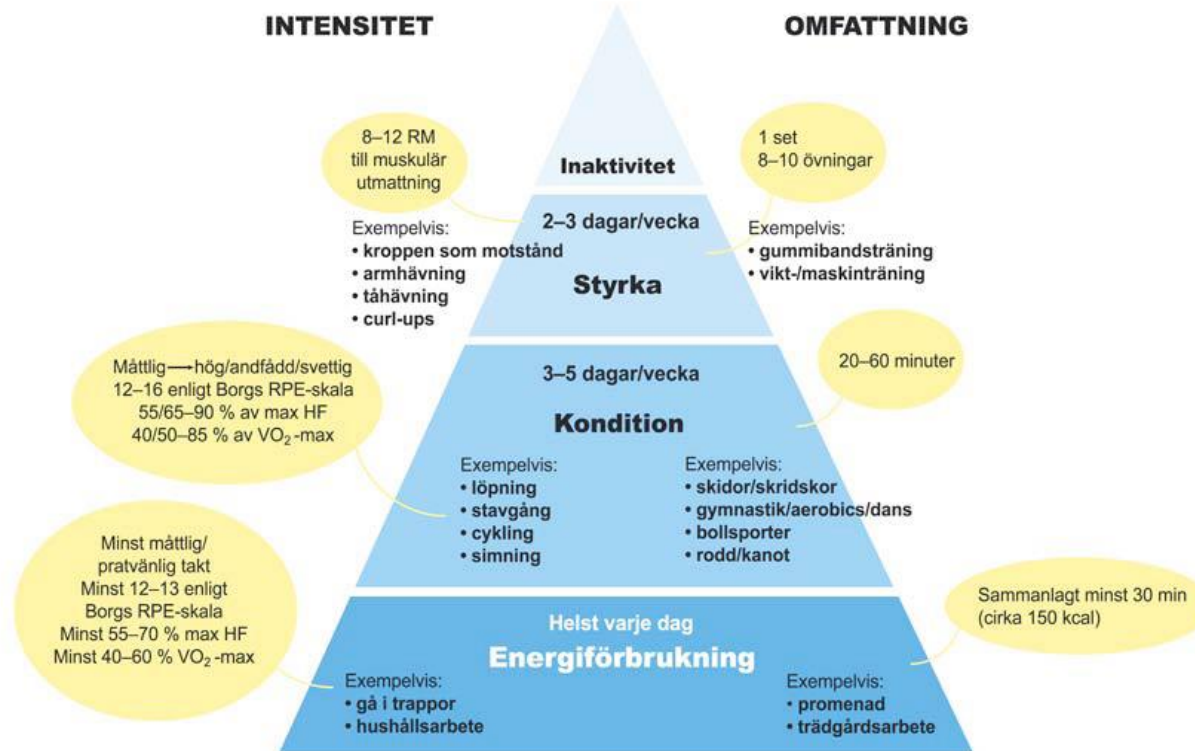
**Norrbotten**



Aktivitetskatalog Arjeplog

Vårterminen 2023

# Aktivitetspyramid



## Deltagande aktörer

### Active North Gym

Storgatan 2  
938 31 Arjeplog  
[www.activenorthgym.se](http://www.activenorthgym.se)

070- 037 53 99  
070- 362 53 78

### Kommun

930 90 Arjeplog  
[www.arjeplog.se](http://www.arjeplog.se)

0961- 140 00

### PRO Arjeplog

### Träningskompaniet

938 31 Arjeplog  
[www.träningskompanietarjeplog.bokamera.se](http://www.träningskompanietarjeplog.bokamera.se)

070-562 77 05

## Passbeskrivning

<b>Box-fys</b>	Boxning och styrketräningskombination där vi jobbar både enskilt men också i par. Box-fys är väldigt allround, du jobbar med hela kroppen. En del är slag och sparkar och en del styrkedel, där vi jobbar med skivstång och vikter. Där utmanar vi de större muskelgrupperna, ben, rygg, axlar. En motionsform som kan utövas av alla!
<b>Core</b>	Effektiv funktionell träning för kroppens "kärna"- mage och 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. Även enkla övningar för trötta kontorsmuskler utlovas.
<b>FSR</b>	Jobbar i 3 block, flås, styrka och rörlighet. Vi jobbar med egna kroppsvikten i enkla grundövningar. Passet passar både nya nyfikna samt träningsvana. Du sätter själv ribban på passet. Perfekt för kontorsnissar eller andra lite för stillasittande och monotona yrkesgrupper!
<b>Gymfys</b>	Vi tränar igenom hela kroppen med fria vikter och gymmets maskiner. Enkla och effektiva övningar. Perfekt för dig som vill komma igång med styrketräning och lära dig gymmets utrustning med instruktör.
<b>Intropasset</b>	Anpassat för dig som inte riktigt fastnat för träning tidigare men som känner att du mår bra av det. Vi använder oss av kroppen som redskap och gör det lagomt jobbigt och lagomt tungt-alla fixar det!
<b>Motionssim</b>	Här simmar du runt i egen takt och efter egen förmåga.
<b>Pump</b>	Styrketräning för hela kroppen, med regelbara skivstänger och lösa vikter.
<b>Rörelseträning i vatten</b>	Här utförs olika skonsamma rörelser i vatten

- Spinning** 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
- Styrketräning** Här jobbar man i gym med maskiner eller fria vikter efter egna förutsättningar.
- Vattengympa** Skonsam träning i vatten, såväl styrka, rörlighet som kondition. Passar alla!
- 55+ träning** Ingen åldersgräns men en indikation på målgrupp. Musik och tempo utgår från ett seniorperspektiv med fokus på att förbättra balans, koordination och styrka.

**Nivå 2**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Kontaktperson</b>
<b>PRO</b>	Antikrundan (promenad)	Samhället (start flyghangaren)	Måndag	10.00	Britt-Marie Hansson 070-558 8576
			Onsdag	10.00	
		Öberget (start parkering kyrkogården)	Tisdag	10.00	
		Fredag	10.00		
	Rörelseträning i vatten	Badhuset	Fredag	15.00-16.00	
<b>Träningskompaniet</b>	Vattengympa	Badet	Måndag	18.30-19.30	070562 77 05
	Core	Drottninggatan 8	Tisdag	18.15-18.45	
	Spinning	"	Tisdag	19.00-20.00	
	55+ träning	"	Onsdag	15.00-15.30	
	Intropass	"	Onsdag	17.30-18.30	
	Styrkemix	"	Onsdag	18.30-19.30	
	Core	"	Torsdag	11.15-11.45	
	55+ träning	"	Söndag	15.00-15.30	
	FSR (flås, styrka, rörelse)	"	Söndag	17.30-18.10	

### Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Active North Gym	Styrketräning	Storgatan 2	Alla dagar	05.30-23.00	Sofia, 073-037 53 99 Henrik 070-3625378
				<b>Bemannat:</b>	
			Mån-Tor	17.00-20.00	
Kommun	Motionssim	Badhuset	Måndag	07.00-08.30	Reception 0961- 141 53
			Måndag	16.30-18.30	
			Tisdag	18.30-19.30	
			Onsdag	07.00-08.30	
			Onsdag	17.00-19.30	
			Torsdag	18.30-19.30	
			Fredag	07.00-08.30	
			Fredag	18.30-19.30	
			Lördag	10.00-12.00	
Kommun	Styrketräning	Sporthallen	Mån-Fre	16.00-21.00	Reception 0961- 141 53
			Lördag	09.00-16.00	

\*=utbildad FaRledare

**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>	
<b>Active North Gym</b>	<b>Gym</b>	<b>Vuxen/Pensionär</b>	
	Per tillfälle	80:-	
	1 vecka	200:-	
	2 veckor	300:-	
	1 månad	380:- /200:-	
	6 månader	1800:- / 1100:-	
Årskort	2990:- / 1900:-		
<b>Kommun</b>	<b>Bad</b>	Vuxen / Pensionär	
	Per tillfälle	46:- / 30:-	
	10 -kort	420:- /263:-	
	Terminskort, familj	492:-	
	Årskort, familj	980:-	
	<b>Gym</b>		
	Per tillfälle	46:-	
	10 -kort	420:-	
	Månad (bad och gym)	359:-	
	Terminskort	1375:-	
	Årskort	2713:-	
	<b>PRO</b>	Medlemskap	325:-/år
		Vattenträning	25:-/gång
	<b>Träningskompaniet</b>	Per tillfälle	90:-/50:-
Månadskort		390:-/220:-	
5 kort		390:-/220:-	
10 kort		720:-/400:-	
15 kort		990:-/550:-	