



Fysisk aktivitet på recept



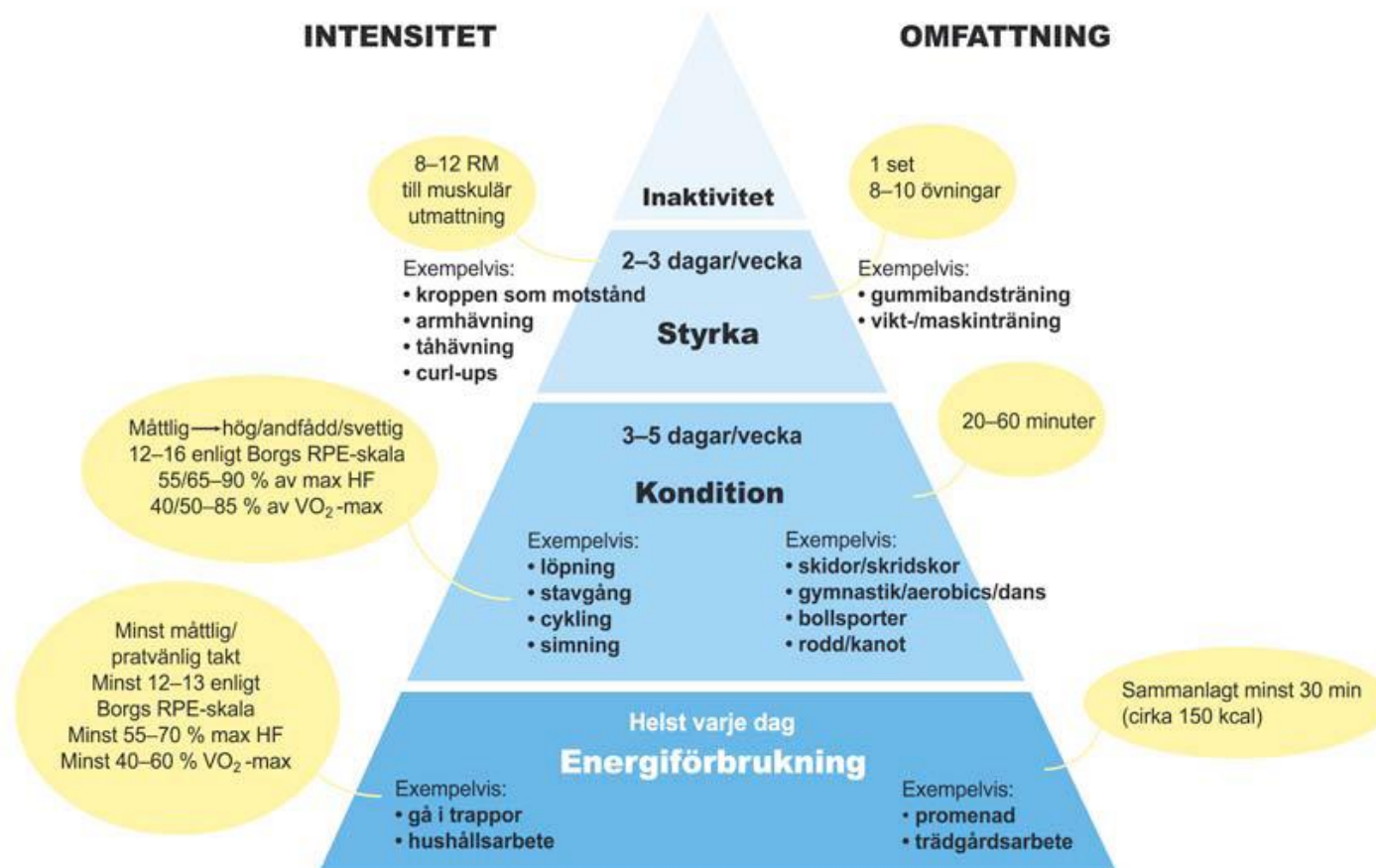
Norrbotten



Aktivitetskatalog Kalix

Vårterminen 2023

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Förening HjärtLung Kalix

c/o Martin Lång
Guruhedsvägen 5G
952 31 Kalix

070- 285 35 63

Hej Främling!

Kaserngatan 1
974 42 Luleå
www.facebook.com/groups/hejframlingnorrboten

Kalix Gymnastikförening

Hästholmsvägen 15
952 95 Båtskärsnäs

0923- 67 00 76

Korpförening Karlsborgsverken

Dalvägen 25
952 71 Karlsborgsverken

070- 255 47 37

Nova/TC

Furuhedsvägen 35 A
952 31 Kalix
www.novatctraning.com

0923- 128 72

Sportcity

Centrumvägen 74
952 32 Kalix
www.kalix.se/sportcity

0923- 651 28

Passbeskrivning

| | |
|-------------------------------------|---|
| AquaFun | Roligt vattengymna pass på den grunda delen i bassängen. Vi använder redskap som ex hantlar, korvar mm. |
| Boule | Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinn och psykisk styrka. Du behöver inte vara stark och vältränad för att lyckas. Passar lika bra för kvinnor som män, för ungdomar som för seniorer. |
| Core | Styrketräning för kroppens kärnparti- mage, rygg och säte. |
| Cykel | Fartfylld och skonsam intervallträning på cykel med tyngdpunkt på kondition. Vi cyklar till inspirerande musik där du själv bestmmer hu utmanade klassen ska bli. |
| FLXmove | En klass där vi obbar med rörelse, flexibilitet, balans och styrka. Vi använder oss av vår egen kroppsvikt som belastning och jobbar igenom hela kroppen i flödande rörelser till motiverande musik. Klassen körs med fördel barfota. |
| Fotboll m vänner | Vi spelar fotboll tillsammans, träffas nya vänner och tar paus när det behövs. Du behöver inte ha spelat fotboll tidigare. Initiativtagare på plats heter Medhanie. |
| Gymna / Motionsgymnastik | Enkla rörelser till glad musik! Konditions- och styrketräning för hela kroppen. |
| Gymna 60+ | Ett svettigt och härligt pass med mycket glädje och energi. Enkla, roliga och balansutmanande övningar. Vi tränar till tonerna av gamla godingar och nya favoriter. |
| Kombinationspass | Cykling halva tiden och halva tiden styrketräning. |
| Motionssim | Här kan du simma valfri sträcka i eget tempo och efter din egn förmåga. |
| MRL | Ett intervallbaserat träningspass med fokus på underkroppen. Under 30 minuter tränar vi styrka, explosivitet, stabilitet och balans. |

Passbeskrivning

- Pensionärsgrupp** Här får du hjälp med att bibehålla och öka ditt välmående! Vi träffas och tränar i grupp tillsammans både i maskiner och med fria vikter.
- Styrketräning** Här tränar du efter egen förmåga i gymmet med maskiner eller fria vikter.
- Torso** En träningsform där vi fokuserar på styrka i mage och rygg. Denna träning passar dig som är nybörjare och behöver bygga upp din bål原因kulatur men även för dig som är vältränad och behöver ett komplement till din kondition- och styrketräning. Tid: 30 min
- Träna med vänner** Kom och rör dig tillsammans med andra. Vi kör enkla steg och styrka till musik. Initiativtagare på plats heter Stella.
- Träning** Styrka, rörlighet, balans och koordination.
- Varmvattenbad** Vattengympa i varmvatten.
- Vattengympa** Här tränas kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass. Allt till medryckande musik.
- Volleyboll** Kom och spela volleyboll tillsammans med andra.
- YinYoga** Ett lugnt pass med fokus på den inre känslan. Vi håller yogapositionerna i mer än 3 minuter och kommer därigenom åt bindväv, ligament och leder. Denna typ av yoga motverkar stelhet i kroppen. Passar alla!
- Yoga** Vår yoga är en fysisk form som bygger på grunden Hatha Yoga med positioner samt vinyasa rörelser. Grundprincipen är klassisk och levande. Hit kommer du för att finna harmoni, koncentration, fokus, styrka och uppleva glädje.
- ZumbaGold** En lugnare form av zumba som passar nybörjare och de som vill dansa i lite lugnare tempo. ZumbaGold innehåller inga hopp eller snurrar. Ren dansglädje! Lämpar sig för äldre.

Nivå 1

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

Nivå 2

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

| | | | | | |
|--|--------------------|-------------------------|---------|-------------|--|
| Hej Främling! | Pingis med vänner | Båtskärsnäs | Onsdag | 17.00-18.00 | Annica Löfling info@hejframling.se |
| | Fotboll med vänner | Stureplan, Kalix | Lördag | 18.00-19.30 | |
| Kalix Gymnastikförening | Gympa | Sportity | Måndag | 19.00-20.00 | Maria Kronvall 070- 208 75 25 |
| | Gympa | Sportity | Torsdag | 19.00-20.00 | |
| | Gympa | Töre Folkets hus | Måndag | 19.00-20.00 | |
| | Gympa | Innanbäck | Måndag | 19.00-20.00 | |
| | Gympa | Vitvattnet, fd skola | Onsdag | 19.00-20.00 | |
| Korpförening Karlsborgsverken | Gympa | Gympasalen | Måndag | 18.30-19.30 | Inger Rönnlund 070- 255 47 37 |
| | Yinyoga | Gympasalen | Onsdag | 18.00-19.00 | |
| | Vollyboll | Gympasalen | Onsdag | 19.30-21.00 | |
| | Gympa | Gympasalen | Torsdag | 18.30-19.30 | |
| | Volleyboll | Gympasalen | Söndag | 18.00-20.00 | |
| PRO Kalix | Vattengympa | Simhallen | Måndag | 15.15-16.00 | Ulla Granström 07-333 60 76 |
| | Vattengympa | Simhallen | Fredag | 10.00-10.45 | |
| | Sittgympa | Folkets hus, discosalen | Torsdag | 11.00-12.00 | |

Nivå 2

| Organisation | Aktivitet | Plats | Dag | Tid | Kontaktperson |
|---------------------|------------------|--------------|------------|-------------|-----------------------------|
| Nova | Senior 60+ | Nova gym | Måndag | 10.00-11.00 | Receptionen 0923- 128 72 |
| | Zumba | | Måndag | 17.00-18.00 | |
| | Yinyasa yoga | | Måndag | 18.30-19.30 | |
| | Step mix | | Måndag | 19.00-20.00 | |
| | Gympa | | Tisdag | 17.00-18.00 | |
| | Cykel 30 | | Tisdag | 17.00-17.30 | |
| | Torso | | Tisdag | 18.00-18.30 | |
| | Gympa basic | | Onsdag | 17.00-18.00 | |
| | FLXmove | | Onsdag | 18.30-19.15 | |
| | Cykel senior | | Torsdag | 09.30-10.00 | |
| | Styrka senior | | Torsdag | 10.00-10.30 | |
| | Gympa | | Torsdag | 17.00-18.00 | |
| | Cykel30 | | Torsdag | 17.30-18.00 | |
| | MRL | | Torsdag | 18.00-18.30 | |
| | Cykel 45 | | Torsdag | 18.15-19.00 | |
| | Yinyasa yoga | | Torsdag | 19.15-20.15 | |
| | Cykel 30 | | Fredag | 06.45-07.15 | |
| | Gympa | | Söndag | 16.00-17.00 | |
| | Cykel 30 | | Söndag | 17.00-17.30 | |
| | Step | | Söndag | 17.30-18.30 | |
| | Yin Yoga | | Söndag | 17.30-18.30 | |

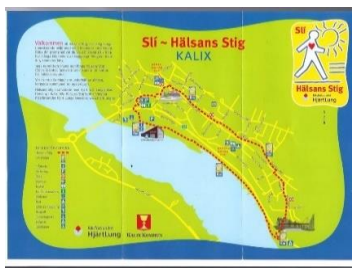
Alla pass måste bokas!

*= utbildad FaRledare

Nivå 3

| Organisation | Aktivitet | Plats | Dag | Tid | Kontaktperson |
|-------------------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------------------------|
| Nova | Styrketräning | Nova gym | Reception: | | Receptionen |
| | | | Mån-Tors | 07.00-12.00 | 0923- 128 72 |
| | | | Mån-Tors | 15.00-20.00 | |
| | | | Fredag | 08.00-17.00 | (lunch 12-13) |
| | | | Söndag | 16.00-20.00 | |
| | | Med tagg | Alla dagar | 05.00-24.00 | |
| Sportcity | Styrketräning | Sporthallen | Mån-Tors | 06.00-22.00 | Maria Bäckman 0923- 651 28 |
| | | | Fredag | 06.00-20.00 | |
| | | | Lördag | 09.00-16.00 | |
| | | | Söndag | 10.00-19.00 | |
| | | | | | |
| | Motionssim | Badhuset | Måndag | 20.00-21.00 | Maria Bäckman 0923- 651 28 |
| | Motionssim | " | Tisdag | 06.00-08.00 | |
| | Motionssim | " | Torsdag | 06.00-08.00 | |
| | Motionssim | " | Torsdag | 20.00-21.00 | |
| Förening HärtLung Kalix | Hälsans stig | | | | Kommun 0923- 650 77 |

Promenera 5 km i trygg och fin natur!



Kostnad

| Organisation | Aktivitet | Pris |
|--------------------------------------|---|---|
| Förening HjärtLung Kalix | Medlemsavgift aktivitetsavgift | 200:-/år Kontakta Martin för mer info. 070- 285 35 63 |
| Hej Främling! | Fotboll, träna m vänner | Gratis |
| Kalix Gymnastik Klubb | Innanbäck, Vitvattnet, Töre Kalix, Sportcity | 350:- 425:- |
| Korpförening Karlsborgsverken | Gympa Yoga Vollyboll Medlemskap ingår | 200:-/termin 350:-/termin 300:-/termin |
| Nova | Per tillfälle Veckokort Månadskort Kvartalskort Halvårskort (autogiro) Helårskort (autogiro) | Vuxen/Pensionär 120:- /80:- 229:- 510:- 1450:- 2570:- (438:-) / 1590:- (276:-) 4480:- (384:-) / 2770:- (241:-) |

Kostnad

Organisation

Aktivitet

Pris

PRO Kalix

Medlemsavgift

330:-/år

Sittgympa

0:-

Vattengympa

300:-

Styrketräning

80:-/gång

Sportcity

Gym och bad

Vuxen/Pensionär

Per tillfälle

95:- / 53:-

10-kort

840:- 490:-

Månadskort

525:- / 340:-

6 månader (autogiro)

2415:- (423:-) / 1365:- (239:-)

Årskort (autogiro)

3675:-(322-) / 2100:-(184:-)

Bad

Per tillfälle

58:- / 42:-

10-kort

415:- /330:-

6 månader (autogiro)

1215:- (203:-) / 915:- (153:-)

Säsong (autogiro)

2100:- (184:-) / 1470:- (123:-)