



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Kiruna

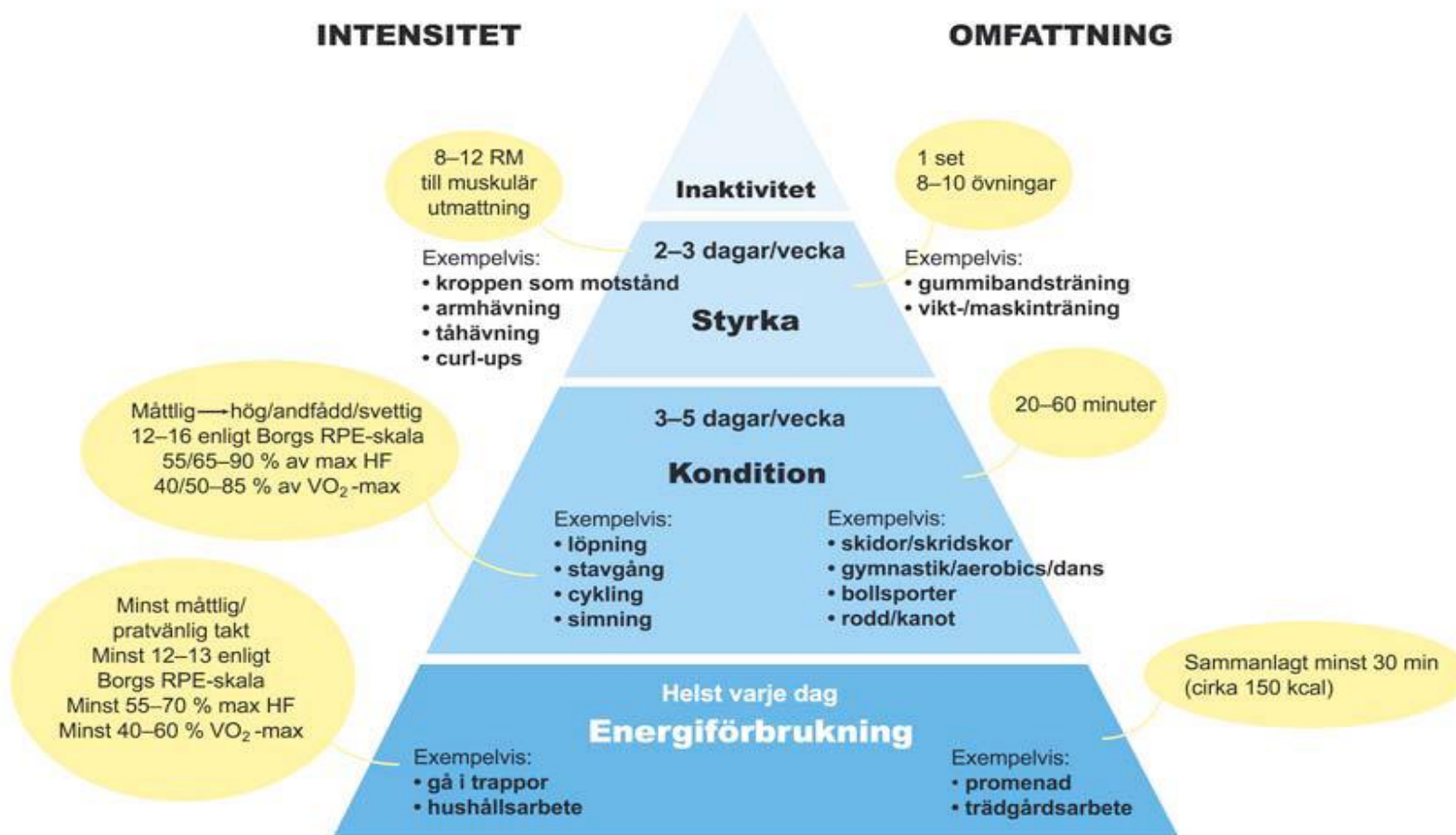
Vårterminen 2023



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Actic	Adolf Hedinsvägen 37 981 33 Kiruna www.actic.se	0980-702 88
EnerQi	Arent Grapegatan 14 www.enerqi.cc	0980-26 90 00
Friskis & Svettis	c/o Anki Lassi Raketvägen 7 981 44 Kiruna www.kiruna.friskissvettis.se	
GK Norra Norden	Vaktgatan 10 981 37 Kiruna www.gknorranorden.se	0980-125 90
Kiruna Kommun	Stadshuset 981 85 Kiruna www.kiruna.se	0980-70 000
Kiruna Liners	www.kirunaliners.n.nu	0980-150 72
PRO	Thulegatan24 981 31 Kiruna	0980-814 40

<https://pro.se/distrikt/distrikt-norrbotten/samorganisationer/samorganisation-kiruna/foreningar/kiruna.html>

Passbeskrivning

Aqua board	Övningarna utförs på våra flytdynor och passet är en utmaning för balanssinnet. Här utmanas kroppens kärna, det vill säga bålen. Hör intensiv träning där kondition och styrka blandas.
Aqua cirkel	Här jobbar du med olika övningar i vatten efter din egen förmåga.
Aqua medel	Ett lite tuffare pass där du efter egen förmåga jobbar med konditions- och styrkeövningar.
Aqua power	Ett tuffare pass där intensiteten är högre. Du jobbar fortfarande i din egen takt.
ATC	Ett cirkelträningsspass som ger dig effektiv träning av både styrka och kondition tack vare kombinationen av komplexa och pulshöjande styrkeövningar.
Bas	Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.
Bodybalance	En blandning av yoga, TaiChi och pilates som gör dig centrerad och lugn. Med hjälp av fokusering, andning och en serie av noga utvalda rörelsekombinationer tränar du styrka, balans och rörlighet till mjuk musik. Kombinationen av tekniker och rörelser ger dig ett fysiskt träningspass, samt inre balans och harmoni.
Cirkel	Cirkelträning i olika stationer där hela kroppen tränas.
Cirkelfys	Kul, funktionellt och utmanade. Karaktären är fysträning, modellen är träning i olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som t ex skivstänger, brädor, vikter mm. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt. Passet ligger på medelnivå eller över.
Core	Betyder kärna och på detta pass ligger fokus på att träna upp styrkan i kroppens kärnparti, mage och rygg. Detta pass kan med fördel kombineras med andra konditionsspass.

Passbeskrivning

- Coreflex soft** Funktionell träning. Här finns ett aktivt flow och musiken guidar dig genom passet. Känslan är fokuserad och mjuk. Du tränar utan redskap men med kroppen som belastning. Du har gott om tid att komma in i varje övning och ledaren har extra stort fokus på att hjälpa dig hitta rätt i övningarna. Passar om du är ny, ovan eller inte vill träna i ett stressat tempo.
- Crosstraining** En träningsform där du arbetar igenom hela kroppen med funktionella styrkeövningar som utförs med olika redskap som stänger, kettlebells, viktplattor och egen kroppsvikt. Tempot bestämmer du själv och alla kan anpassa intensitet och svårighetsgrad efter egen förmåga.
- CX Worx** Genom dynamisk träning för mage, rumpa och rygg kommer detta pass få dig att känna dig stark och välmående. Ett effektivt och utmanande pass.
- Dans fusion** Ett danspass som blandar olika dansstilar, t. ex disco, funk, azz, latino, rock, swing och du kan hänga med direkt. Inga avancerade koreografier, bara härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Vältränad eller inte, alla kan delta.
- Extended stretch** Denna variant på stretch ökar din rörlighet och är avslappnande. Vi befinner oss länge i varje position där vi fokuserar på de stora muskelgrupperna. Enkal övningar, passar alla.
- Familjefys** Ett fartfyllt, allsidigt och lekfullt pass för barn 6-12 år och vuxna tillsammans. Träningen är upplagd i cirkelform med övningar som blir en kul utmaning för båda vuxna och barn. Dra, pressa hoppa och böj. Upplev fullt ös på familjefys!
- Intervall Flex** Passar dig som gillar att ta i. Högintensiv intervallträning kombineras med utmanade rörlighets- och stabilitetsträning tränar många kvaliteter på samma gång: kondition, styrka, stabilitet och rörlighet. Du ger järnet i en övning i taget. Musiken driver på. Intervall flex är en intensiv och fokuserad upplevelse.

Passbeskrivning

Linedance	Linedance är en dansform där du inte behöver någon danspartner, passar alla. Danserna utförs på rader och består av ett antal steg som upprepas om och om igen till rolig medryckande musik.
Lättgymna/ Generations	En enkel basträning med skonsam belastning till rolig och medryckande musik. Här tränas kondition, styrka, balans och rörlighet efter egna förutläggningar.
Medel jympa	Medel är ett lite hårdare pass med en del hopp. Du kan dock själv alltid välja hur du vill göra. Forma din egen jympa och gör det du orkar.
Modus	Modul för modul byggs passet ihop. Allsidiga övningar kombineras med överraskande inslag.
Qigong	Lämna stress, upplev harmoni med Qigong.
Sh´bam	Med enkla men heta danssteg, är Sh´bam det perfekta sättet att forma kroppen och låta din inre stjärna lysa. Ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar att dansa, både nybörjare och vana deltagare.
Spinning	Är en mycket effektiv och skonsam träningsform som snabbt förbättrar din kondition. Alla kan träna spinning. Du bestämmer själv motstånd på din cykel, vilket gör att den som är nybörjare kan träna bredvid en van cyklist. Din instruktör styr upplägget på klassen genom musik och banprofil.
Styrketräning	Du tränar dina muskelgrupper med hjälp av olika maskiner eller fria vikter. Första gången får du tillsammans med en instruktör en genomgång av maskinerna och ett utformningsprogram just för dig.
Stå & sittgymna	Här görs enkla rörelser med utgång från en stol. Passet innefattar styrka, balans, rörlighet och avslappning.
Yoga	Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskänedom

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
EnerQi	Generations*	Arent Grapegatan 14	Tisdag	10.00-11.00	Receptionen
	Generations*	Arent Grapegatan 14	Torsdag	10.00-11.00	0980-26 90 00

OBS! Kom ihåg att ta kontakt med aktörens kontaktperson innan start.

Nivå 2

Actic	Spinning 30	Sporthallen	Tisdag	06.15-06.45	Receptionen 0980-702 88
	Spinning 45	"	Onsdag	18.30-19.15	
	Yoga45	"	Torsdag	06.15-07.00	
	Power	"	Torsdag	18.15-19.00	
	Spinning 30	"	Torsdag	19.00-19.30	
	Spinning 45	"	Fredag	06.15-07.00	
	Power	"	Söndag	17.30-18.25	
GK Norra Norden	Medelgympa*	GK Hallen	Vilande denna termin	Kansliet 0980-125 90	

*= Utbildad FaRledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Friskis & Svettis	Familjegymna Jympa	B-hall, HJ. Lundbohmsskolan	Måndag	17.30-18.30	friskissvettiskiruna@hotmail.com
		B-hall, HJ. Lundbohmsskolan	Måndag	18.30-19.30	
	Coreflex soft Multifys	B-hall, HJ. Lundbohmsskolan	Tisdag	18.00-19.00	
		B-hall, HJ. Lundbohmsskolan	Tisdag	19.00-20.00	
	Jympa soft Yoga	B-hallen	Onsdag	18.00-19.00	
		B-hallen	Onsdag	19.15-20.15	
Multifys	B-hallen	Torsdag	18.00-19.00		
Rullande	B-hallen	Fredag	17.00-18.00		
Vi erbjuder onlineträning, se hemsida: www.friskissvettis.se/kiruna					
Kiruna Liners	Linedance, beginner/novice	Bolagskolan	Onsdag	10.00-12.00	Ann-Britt Ruotsalainen 070-309 12 23
	Linedance, novice	"	Söndag	18.00-20.00	
Kommun	Aqua Cirkel	Badhuset	Tisdag	19.30-20.15	Reception 0980-708 80 Anmälan på tel. 708 80 till passen.
	Aqua Power	"	Torsdag	18.30-19.15	
	Varierande pass	"	Lördag	10.30-11.15	
PRO	Stå och sitt gymna Stå och sitt gymna	Thulegården	Måndag	13.15-14.15	Birgitta Männikö 070-520 82 85
		Thulegården	Torsdag	12.15-13.15	
	Gymna	Thulegården	Onsdag	10.00-11.30	
	Linedance Linedance	Thulegården	Måndag	09.30-11.00	
		Thulegården	Tisdag	09.30-11.00	
	Yoga	Thulegården	Tisdag	11.30-12.30	
	Qigong	Thulegården	Onsdag	11.30-12.30	

*= Utbildad FaRledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson			
EnerQi	Sh´bam	Arent Grapegata 14	Måndag	17.00-17.30	Reception 0980- 26 90 00			
	Spinning		Måndag	17.30-18.30				
	Spinning 30		Tisdag	11.30-12.00				
	Spinning 30		Onsdag	17.00-17.30				
	Spinning 60		Onsdag	17.40-18.40				
	Bodybalance		Onsdag	18.30-19.30				
	Les Mills Core		Torsdag	17.00-17.30				
	Spinning 30		Torsdag	17.40-18.10				
	Sh´bam		Torsdag	18.50-19.35				
	Dynamic stretch		Torsdag	19.40-20.10				
	Spinning 30			Fredag		06.45-07.15		
	Spinning 30			Fredag		16.15-16.45		
	Spinning 45			Lördag		10.15-11.00		
Les Mills Core		Lördag	11.10-11.55					

Schemat kan ändra, se <https://www.enerqikiruna.se/vara-pass>

**Virtual
Online**

Tränar i gruppsal med förinspelad video
Passet direktsänds via zoom. Träna var du vill

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	Sporthallen	Mån-Tor	06.00-23.00	Receptionen 0980-702 88
			Fredag	06.00-20.00	
			Lör-Sön	08.00-18.00	
Kommun	Motionssim	Badhuset	Mån-Ons	19.30-20.30	Reception 0980-708 80
EnerQi	Styrketräning	Arent Grapeg. 14	Alla dagar	04.00-24.00	Reception 0980-26 90 00
			Mån-Tor	16.30-19.00	
Hjärt och Lungsjukas Förening	Hälsans stig med utegym	En skön och trygg slinga			Kommun 0980-700 00

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Actic	Gym/Bad	Vuxen/ Senior
	12 månader	349: i mån/ 297:- i mån
	12 månader, dagtid	299:- i mån/ 255:-i mån
	Bindningsfritt	499:-i månad /340:-imån
	Actic Anywhere, online	59:-/månad
EnergQi	Gym + gruppträning	Vuxen/ Senior
	Månadskort	795:-
	12 månader	6780:- / 3900:-
	Löpande avtal	729:-/mån / 395:-
	Autogiro, 12 månader	565:-i mån / 395:-i månad
	Autogiro, onlinepass	299:-
	Startavgift	300:-
	Gym	
	10-kort	1450:-
	Månadskort	625:-/ 470:-
	12 månader	5400:-/ 3900:-
	Autogiro, 12 månader	450:-
	Löpande autogiro	525:-

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris	
Friskis & Svettis	Per tillfälle	80:-	
	5-kort (bjuder på den sjätte)	400:-	
	Säsongskort	700:-	
	Årskort	1000:-	
	Obligatoriskt medlemskap	200:-/år	
GK Norra Norden	Obligatoriskt medlemskap	200:-/år	
	Terminskort	500:-	
	Terminskort, Pensionär	350:-	
Kiruna Liners	Årsavgift (Medl. Avg + terminsavg)	400:-	
Kommun	Motionssim	85:-/tillfälle	
	10-kort	750:-	
	Säsongskort	1500:-	
	Pensionär, vardag fram till kl 11	55:-/tillfälle	
	Pensionär, säsong fram till kl 11	1000:-	
	Vattenträning med säsongskort	40:-	
	Per tillfälle, utan säsongskort	100:-	
	10-kort, med säsongskort	400:-	
	10-kort, utan säsongskort	800:-	
	Bad i byarna	55:-	
	Säsongskort	800:-	
	Säsongskort, familj	1000:-	
	PRO	Medlemsavgift	320:-/år
		Aktivitetsavgift	120:-