



## Fysisk aktivitet på recept



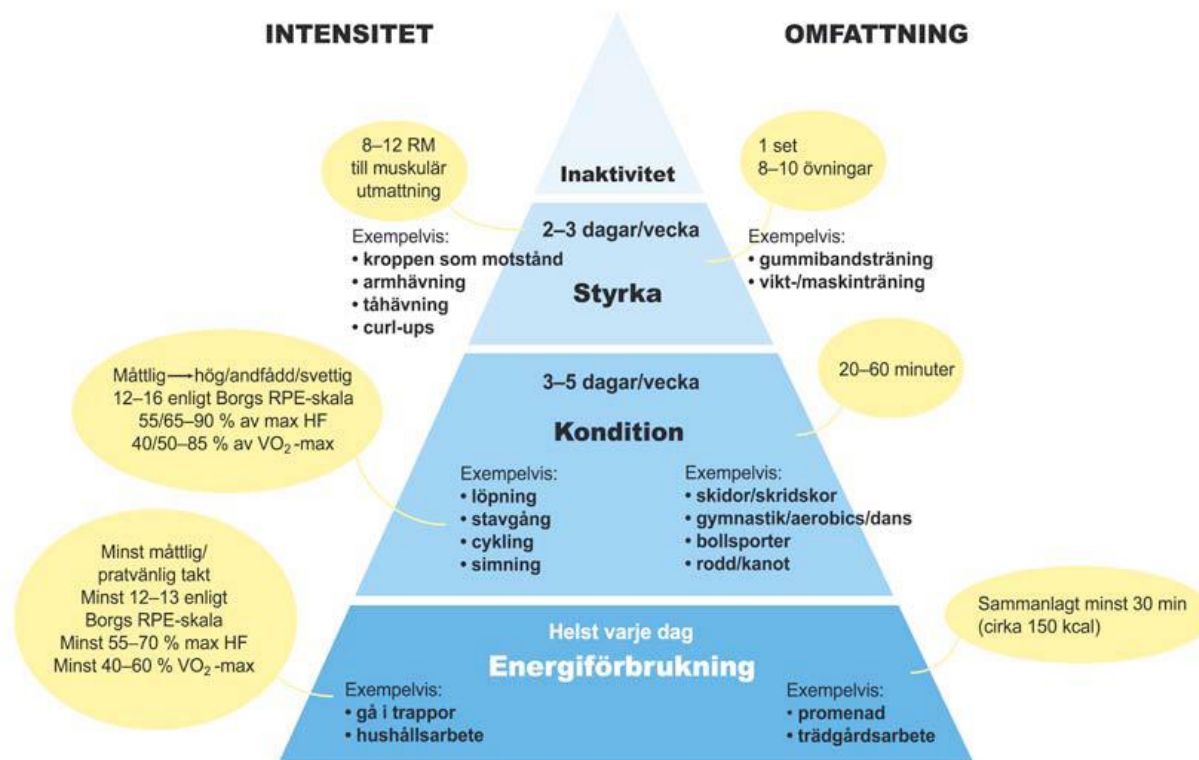
**Norrbotten**



Aktivitetskatalog Piteå

Vårterminen 2023

# Aktivitetspyramid



## **Deltagande aktörer**

<b>Actic</b>	Norra Björkelundsvägen 4 941 31 Öjebyn <a href="http://www.actic.se">www.actic.se</a>	0911-69 63 90
<b>Föreningen Hjärt-Lung Piteå</b>	Solandergatan 11 941 34 Piteå	070-383 45 60
<b>Iyengar Yogahuset</b>	Karl Grankvist vä 1c Piteå <a href="http://www.iyengaryogaskolan.se">www.iyengaryogaskolan.se</a>	073-049 11 20
<b>Korpen Piteå</b>	Prästårdsgatan 27 941 32 Piteå <a href="http://www.korpenpitea.se">www.korpenpitea.se</a>	0911-27 75 50
<b>Piteå Simhallar</b>	Norra Björklundsvägen 4 941 31 Piteå <a href="http://www.piteakommun.se">www.piteakommun.se</a>	0911-69 63 90
<b>Step In</b>	Furunäsvägen 100 941 52 Piteå <a href="http://www.stepin.nu">www.stepin.nu</a>	0911-398 80

## Passbeskrivning

<b>AfHo</b>	En lättsam och underbar dansklass i träningsform- med mycket energi, känsla och driv. Fokus ligger just på känsla och på att släppa loss, mer än på våra steg. Vi lär oss olika block/delar som vi i slutet lägger ihop till en finallåt. De starkaste influenserna är Afro och House.
<b>Bodybalance</b>	Blandning av TaiChi, pilates och yoga i ett härligt skönt tempo. Tränar både din styrka och rörlighet.
<b>Booty Work</b>	Här jobbar vi med att stärka sätesmusklerna, höfterna och lår. En blandning av lugna och kontrollerade rörelser och mer pulshöjande och explosiva utmaningar där instruktören guidar dig mot en starkare underkropp och ben.
<b>Cirkelträning</b>	Cirkelträning i olika stationer där hela kroppen tränas, enkel, effektiv träning!
<b>Cirkel i gym</b>	Alla kan träna cirkelträning, både gammal och ung. Oavsett om du är nybörjare eller van motionär. Du kan anpassa motståndet och hur många repetitioner du gör under 30 sekunder. Du jobbar aktivt i 30 sekunder * 3 omgångar/set per station. Du tränar hela kroppen på ett effektivt och skonsamt sätt. Det finns alltid en instruktör som hjälper dig.
<b>Core/CXWORX</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 vardagslivet.
<b>Cross Cardio</b>	En konditionsträning som alla klarar av och en säker träningsform med låg belastning där hela kroppen tränas. Huvudsyftet med träningen är kondition men den erbjuder också utmaningar i bålstabilitet, hållning och balans. Du promenerar på en crosstrainer i grupp.
<b>Dambad</b>	Bad endast för kvinnor
<b>Dance</b>	För dig som vill träna kondition, koordination och dansa loss till utmanande koreografi, inspirerad av olika dansstilar. Både hopp och snurrar kan förekomma och tempot kan bitvis vara ganska högt.
<b>Functional Fitness</b>	Styrketräning i stationsform, utmanande övningar som tränar hela kroppen.

## Passbeskrivning

- Gravidyoga** Passet riktar sig till dig som är gravid och som vill hjälpa din kropp och knopp att finna sig till rätta i alla de förändringar som sker. Här fokuserar vi mer på de inre tillståndet och mindre på det yttre fysiska positionerna. Klassen innebär mjuka dynamiska rörelser med fokus på kroppsmedvetenhet och förberedelse inför förlossning. Styrka där det behövs, andning och vila är nyckelord. Du kan komma i vilken trimester du än befinner dig i samt hur pigg, glad, trött eller nedstämd du än är.
- Gå-fotboll** En motionsform där alla kan vara med, oavsett förkunskaper och fysiska förutsättningar. Det går alldeles utmärkt att spela en riktigt och riktigt rolig fotbollsmatch genom att bara gå.
- Herrgympa** Ett pass där kondition, styrka och rörlighet varvas i ett behagligt tempo.
- Indoor Walking** Konditionsträning i gripp på stationär crosstrainer. Träningsform för såväl senior som elit. En säker träningsform med låg belastningsrisk där hela kroppen tränas. Huvudsyftet med träningen är kondition men den erbjuder också utmaningar i bålstabilitet, hållning, balans och styrka för ben/höft och armar/skuldror. En konfitionsträning som alla klarar av.
- Indoor Running** Klassen som under 30 minuter hjälper dig att förbättra din kondition genom intervallträning på löpbandet. Alla kan vara med, oavsett nivå, du anpassar själv hastigheten efter din kondition.
- Iyengar Yoga** En lättsam form av yoga. Alla kan vara med och träna efter sin egen förmåga. Du som är nybörjare väljer nivå 1 pass och vill du ta det extra lugnt i början kan du prova "lätt yoga". Du tränar i bekväma kläder och barfota. All utrustning finns i lokalen.
- Landgympa** Ett pass där vi till musik tränar kondition, styrka, rörlighet och balans, efter egna förutsättningar.
- Mammaträning** Passar dig som vill komma igång efter graviditet oavsett hur länge sen du var gravid. Vi fokuserar på att bli hållfast i kroppen och bygga upp kontrollen av bäckenmuskulaturen och den inre bål原因kulaturen. Vi provar olika träningsupplägg vid de olika tillfällena och din bebis är självklart välkommen. Vid först kurstillfället erbjuds en kontroll av din magmusulatur.
- Motionssim** Här kan du simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.

## Passbeskrivning

<b>MOVE</b>	Ett pass med rörelse som fokus. Du utvecklar din kroppskänedom samtidigt som du bygger styrka och smidighet. Djup kunskap om biomekanik och rörelselära binds samman med funktionell träning o yoga.
<b>Movez</b>	En dansklass för dig som älskar koreografi och utmaningar. Stegen är inspirerade av latino, zumba och salsa. Klassens uppbyggnad och utläring är som en zumbaklass.
<b>Pickleball</b>	Passar dig oavsett om du är nybörjare eller van lagsportare. Du spelar med ett lätt racket av beachracket-modell, en lätt boll som liknar en innebandyboll och du kan spela både singel och dubbel. Spelplanen är ungefär som en badmintonplan och du spelar över ett nät som liknat tennisen.
<b>Senior cirkelfys</b>	Stationsträning/intervaller, övningar för din kondition, styrka och rörlighet.
<b>Seniorgympa</b>	Kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass, varvas i ett behagligt tempo. För alla över 55 år. Allt detta till medryckande musik, glädje och gemenskap.
<b>Senior rygflex</b>	Skonsamma rörelser. Vi jobbar med styrka, balans och rörlighet.
<b>Seniorträning</b>	Ett konditionsträningspass för de äldre deltagarna, utan hopp. Stegkombinationer på golv och stepbräda.
<b>Sh`bam</b>	Ett dansinspirerat pass med enkla heta moves till listettor och remixade gamla favoriter. För dig som vill svettas, dansa och ha kul! Det perfekta sättet att komma i form och samtidigt låta din inre stjärna lysa!
<b>Sittgympa</b>	Här jobbar vi sittandes på stolar.
<b>Spinning/Spin</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>Spin activio</b>	Pulsbaserad cykelpass där vi jobbar med pulsen som redskap. Pulsband finns att låna. Passar alla.
<b>Spin + styrka</b>	Cykelpass med styrkeinriktad träning för mage/rygg.
<b>Step/Body step</b>	Fartfylld konditionsklass med dansant känsla där vi jobbar med stegkombinationer på och runt en stepbräda. Här utmanas både din kondition och din koordination till skön musik.

## Passbeskrivning

<b>Styrkeflex</b>	Lugnare tempo för din rörlighet, styrka och balans. Statiska och dynamiska övningar
<b>Styrketräning</b>	Här tränar du i gymmet och väljer själv motstånd.
<b>Tisdagsmix</b>	Rörelseglädje på land.
<b>Vatten challenge</b>	Tuff vattenklass med intervaller
<b>Vattengympa</b>	Ett pass med enkla roliga övningar där man varvar kondition och styrka efter sin egna förmåga.
<b>Yininspirerad yoga</b>	Ett pass där vi genomför olika ställningar/övningar, både liggande och sittande, som fokuserar på de djupare vävnaderna i kroppen. Du blir rörligare, minskar spänningar i kroppen och hjälper dig att hitta lugn och harmoni.
<b>Yoga</b>	Ett pass där du själv väljer svårighetsgrad på rörelser och positioner och passar därför alla åldrar. Fokus ligger på smidighet, rörlighet, andning och är ett bra sätt att minska sin stress.
<b>Yoga Nybörjare</b>	Grunden är inom Hatha-yogan och passar extra bra om du är ny och ovan. Instruktören guidar dig till att hitta rätt i de olika övningarna, men det är du och din kropp som bestämmer. Vi jobbar med din rörlighet, styrka, balans och andning.
<b>Yoga Power</b>	Styrka, balans, kroppsmedvetenhet och rörlighet. Yoga hjälper dig till välmående och hamoni i både kropp och sinne.
<b>Zumba</b>	Dansklass inspirerad av latinska rytmer och dansstilar kännetecknar denna fartiga klass.

**Nivå 1**

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

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

**Nivå 2**

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

Förening Hjärt-Lung Piteå	Sittgympa	Samvaron, Hamnplan	Tisdag	10.00-10.45	Chrisitina Öhlund 070-373 41 62
	Sittgympa*	Samvaron, Hamnplan	Tisdag	10.45-12.00	
	Gympa	Star centrum, Prästgårdsgatan	Torsdag	14.00-15.00	
	Vattengympa*	Öjeby simhall, varmbad	Tisdag	11.00-12.00	
	Vattengympa	Öjeby simhall, varmbad	Tisdag	15.00-16.00	
	Vattengympa	Öjeby simhall, varmbad	Torsdag	09.00-10.00	
	Vattengympa*	Öjeby simhall, varmbad	Torsdag	11.00-12.00	
	Vattengympa	Öjeby simhall, varmbad	Fredag	09.00-10.00	
	Vattengympa	Öjeby simhall, varmbad	Söndag	17.00-18.00	
	Vattengympa	Piteå Lasarett, varmbad	Stängt, under reparation		
Vattengympa	Piteå Lasarett, varmbad				
Vattengympa	Piteå Lasarett, varmbad				
Vattengympa	Piteå Lasarett, varmbad				
Vattengympa	Piteå Lasarett, varmbad				

\* = utbildad FaR ledare



**Nivå 2**

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Iyengar Yogaskola	Nivå 1	Karl Grankvistväg 1c	Måndag	16.30-17.45	Marielle 073-049 11 20,
	Nivå 2	"	Tisdag	16.45-18.00	Ylva
	Nivå 1	"	Tisdag	18.30-19.45	070-646 33 92
	Nivå 1-2	"	Onsdag	09.45-11.00	
	Nivå 2	"	Torsdag	19.00-20.15	
	Nivå 1-2	Online, zoom	Söndag	18.30-19.45	

**Alla pass måste bokas. Gå in på hemsidan [www.iyengaryogaskola.se](http://www.iyengaryogaskola.se)**

Facebookkurs                      Online, facebook

**Lätt:** Lugnare tempo o lättare övningar, **Nivå 1:**Nybörjare, **Nivå 1-2:** Blandad grupp, nybörjare välkomna,                      **Nivå 2:** tränar regelbundet minst 2 år.

Korpen Piteå	Yoga seniorer dam	Prästgårdsgatan 27, Korpen	Måndag	09.00-09.45	Reception 0911-27 75 50
	Styrka seniorer		Måndag	10.00-11.00	
	Yoga herrar		Måndag	10.00-10.45	
	Stark & smidig		Måndag	11.30-12.15	
	Yoga power		Måndag	16.15-17.00	
	Kondition & styrka		Måndag	17.15-18.15	
	Step	Måndag	18.15-19.15		
	Cirkel i gym senior		Tisdag	10.00-11.00	
	Gympa senior		Tisdag	10.00-11.00	
	Spinning 30 + core 30		Tisdag	11.30-12.30	
	Yinyoga		Tisdag	16.30-17.30	
	Spinning 45+ core 30		Tisdag	17.30-18.45	
	Power yoga		Tisdag	18.00-18.45	
	Spinning 45		Onsdag	06.15-07.00	
	Stark & smidig seniorer		Onsdag	10.00-11.00	
	Spinning 30 + core 30		Onsdag	16.15-17.15	

**Nivå 2**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Kontaktperson</b>
<b>forts. Korpen Piteå</b>	Senior fys	Prästgårdsgatan 27, Korpen	Torsdag	10.00-11.00	Reception 0911-27 75 50
	Herrgympa		Torsdag	13.00-14.00	
	Step 30 + styrka 30		Torsdag	17.15-18.15	
	Spinning		Torsdag	18.15-19.15	
	Spinning 30 + core 30		Fredag	09.30-10.30	
	Spinning 45+ core 30		Lördag	09.30-10.45	
	Yinyoga		Lördag	10.00-11.15	
	Gå-fotboll seniorer	Airdome (Fotbollstältet, Nolia)	Tisdag	13.00-14.00	
<b>Piteå Simhallar</b>	Intervall	Öjeby simhall	Måndag	18.00-18.45	Malin Wikberg Fröjdis Nygård 0911-69 63 90
	Spinning		Måndag	18.50-19.35	
	Cirkel i gym		Tisdag	09.45-10.30	
	Föräldraträning		Tisdag	10.15-11.15	
	Seniorträning		Tisdag	10.40-11.10	
	seniorträning- Artros		Tisdag	13.30-14.15	
	Cardio & strength		Tisdag	18.00-18.45	
	Core		Tisdag	18.50-19.20	
	Indoor running		Tisdag	19.00-19.30	
	Vatten challenge		Tisdag	20.00-20.45	
	Intervall		Onsdag	18.00-18.45	
	Spinning		Onsdag	18.15-18.45	

**Nivå 2**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Kontaktperson</b>	
<b>forts. Piteå Simhallar</b>	Cardio & Strength		Torsdag	06.10-06.40	Malin Wikberg	
	Föräldraträning		Torsdag	09.15-10.15	Fröjdis Nygård	
	Spinning		Torsdag	11.30-12.00	0911-69 63 90	
	Seniorträning		Torsdag	12.30-13.15		
	seniorträning- Artros		Torsdag	13.30-14.15		
	Indoor running		Torsdag	17.45-18.15		
	Spinning + bålstyrka		Torsdag	18.25-19.25		
	Yoga närvaro		Torsdag	19.00-19.45	0911-69 64 26	
	Yinyoga		Torsdag	19.55-21.00		
	Senior i gym	Öjeby simhall	Fredag	08.30-09.15		
	Seniorträning	"	Fredag	13.30-14.15		
	Intervall	"	Fredag	16.15-17.00		
	Cardio & Strength	"	Söndag	18.00-18.45		
	Seniorträning	Munksund simhall	Tisdag	13.30-14.15		
	Seniorträning	"	Torsdag	13.00-13.45		
	Djupvattenträning	"	Torsdag	19.30-20.15		
	Kurs Mammaträning 30/3-18/5					

**Nivå 2**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Kontaktperson</b>
<b>Step In</b>	Spinn 45	<b>Furunäset</b>	Måndag	06.30-07.15	Reception 0911-398 80
	Spinn 45		Måndag	17.15-18.00	
	Functional Fitness		Måndag	19.00-20.00	
	Yoga		Tisdag	16.45-17.45	
	Spinn 45		Tisdag	18.15-19.00	
	Spin 30		Onsdag	17.00-17.30	
	Core		Onsdag	17.35-18.05	
	Spinn 45		Torsdag	17.00-17.45	
	Functional Fitness		Torsdag	18.30-19.30	
	Spinn 30		Fredag	06.30-07.00	
	Styrka 30	Fredag	07.05-07.35		
	Spinn 30	Lördag	09.00-09.30		
	Core	Lördag	09.35-10.05		
	Spinn 45	Söndag	18.00-18.45		
	Seniorträning	<b>Backcity</b>	Måndag	10.00-11.00	
	Functional fitness		Tisdag	06.30-07.15	
	Sh´bam 45		Tisdag	17.30-18.45	
Styrka	Onsdag		1.30-12.15		
Functional Fitness	Onsdag		19.00-19.45		
Sh´bam	Torsdag		18.35-19.20		
Functional Fitness	Fredag		06.30-07.15		
Seniorträning	Fredag	09.00-10.00			
Functional Fitness	Lördag	09.00-10.00			

**Nivå 3**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Kontaktperson</b>	
<b>Actic</b>	Styrketräning	Öjeby simhall	Mån-Tors	05.00-24.00	Malin Wikberg 0911-69 63 90	
			Fredag	05.00-21.00		
	Online träning i app		Lördag	07.00-17.00		
			Söndag	07.00-21.00		
<b>Korpen Piteå</b>	Styrketräning	Prästgårdsgatan 27, Korpen	Bemannat:			
			Mån-Tors	09.30-12.30	Receptionen 0911-27 75 50	
	Mån-Tors	16.00-19.30				
	Fredag	09.00-12.30				
	Med kodkort		Söndag	17.00-19.00		
			Alla dagar	04.00-23.00		
<b>Step In</b>	Styrketräning	<b>Furunäset</b>	Bemannat:			
			Måndag	08.00-17.00	Receptionen 0911-398 80	
			Tisdag	08.00-17.00		
			Onsdag	08.00-09.50		
			Onsdag	12.30-17.00		
	Torsdag	08.00-17.00				
		Med kodkort		Fredag	08.00-11.30	
				Alla dagar	Dygnet runt	
			<b>Backcity</b>	Måndag	11.00-19.00	<a href="mailto:info.backcity@stepin.se">info.backcity@stepin.se</a>
				Tis-Tor	10.00-19.00	
			Fredag	07.30-13.30		
			Söndag	15.00-19.00		
		Med kodkort	Alla dagar	Dygnet runt		
<b>Simhallar</b>	Motionssim	Öjebyns simhall	Mån-Tors	06.00-08.30	0911-69 63 90	
			Mån-Tors	11.00-11.45		
			Tisdag	15.00-20.30		
			Torsdag	15.00-20.30		
			Lör-Sön	08.00-10.00		

### Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson	
forts Simhallar	Öjebyn	Varmbad	Måndag	06.00-12.00		
		"	Tis-Tor	06.00-08.00		
		"	Tisdag	16.00-19.30		
		"	Torsdag	16.00-19.30		
		"	Fredag	10.00-14.00		
		"	Lör-Sön	08.00-10.00		
	Motionssim	Munksunds simhall	Mån-Fre	06.00-08.00	0911-69 64 26	
			Måndag	18.00-22.00		
			Onsdag	14.00-19.30		
	Motionssim	Hortlax simhall	Måndag	06.00-08.00	0911-69 74 15	
			"	Onsdag		06.00-08.00
			Dambad	Onsdag		19.00-20.00
			Motionssim	Onsdag		20.00-21.00
			Motionssim	Torsdag		19.30-21.00
			"	Fre-Sön		08.00-10.00
<b>Förening HjärtLung</b>	<b>Piteå</b>	Hälsans stig	Här kan du strosa fram i egen takt och njuta av naturen		Kommunen 0911-696 000	

Stigen går vid konstparken Norra hamn och längs Nördfjärden och vidare tillbaka till Byxtorget

Se karta:

<http://naturkartan.se/halsansstig/halsans-stig-pitea>



**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Actic</b>	Autogiro, 12 månader	<b>Vuxen/Senior</b> 299:-/mån / 255:-
	Autogiro, bindningsfritt	349:-/mån / 297:-/mån
	Autogiro, dagtid, vardag (5-15)	249:-/mån / 212:-/mån
	Startavgift	249:-
<b>Förening HjärtLung Piteå</b>	Medlemsavgift	200:-/år
	Aktivitetsavgift	300:-/termin
<b>Iyengar Yogaskola</b>	Per tillfälle	190:-
	5 kort	820:-
	Inspelad kurs	750:-
	Terminskort, 1ggr/v	1690:-
	Terminskort, 2ggr/v	2300:-
	Terminskort, 2ggr/v kombo (1 gång i studio + 1 gång online)	2300:-
	Terminskort, obegränsat	3100:-
<b>Korpen Piteå</b>		<b>Vuxen / Senior</b>
	Årskort	5499:-
	6 månader	3499:-
	1 månad	999:-
	10 kort	999:-
	Veckokort	440:-
	Per tillfälle	130:-
	Gå-fotboll	200:- medlemsavgift
	Rabatt på kort för seniorer	

**Medlemsavgift tillkommer med 200:-/år på alla kort, utom drop in och veckokort.**

**Kostnad****Organisation****Aktivitet****Pris****Piteå simhallar****Öjebyn, Munksund( inkl bad)**

Gruppträning + bad

**Vuxen**

Årskort (autogiro)

2300:- (190:-/m) **FaR 150:-/m**

Årskort\* (autogiro)

1150:- (80:-/m)

4 månader

1400:-

10 kort

1000:-

Per tillfälle

150:-

**Vid uppvisande av FaR-recept = 5 ggr/ 200:-**

(gäller 1 gång/person) i Öjebyn, Munksund, Hortlax.

Vattenträning

Terminskort

800:-

Per tillfälle

150:-

Mammaträning i Öjebyn, 8 ggr

800:-

**\*För dig som redan är medlem i Actic****Munksund exl bad**

Yoga, 13 ggr

800:-

Vattengympa, 13 ggr

800:-

Tisdagsmix, 13 ggr

800:-

Badavgift (medtag hänglås)

45:- skåp/ 50:- hytt

10 kort

400:-

Årskort

720:-

Familjekort

1480:-

**Step In**

Autogiro

599:- /månad

Månadskort

799:-:-

Veckokort

349:-

Drop in

129:-

Startavgift tillkommer(autogiro)

299:-