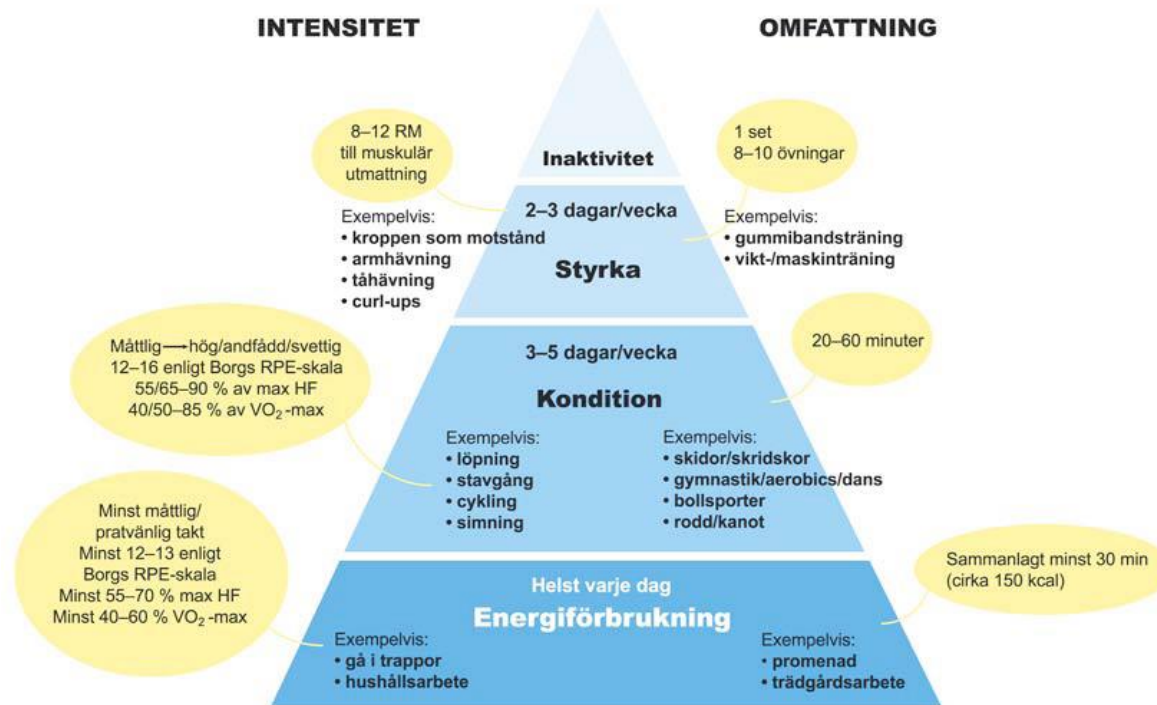




# Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Haparanda  
Vårterminen 2024

# Aktivitetspyramid



## Deltagande aktörer

### Fysiogym

Norrmalmsvägen 24

070-2332230

[fysiotek.se](http://fysiotek.se)

### Korpen Haparanda

Åkergatan 1

953 34 Haparanda

[www.korpenhaparanda.se](http://www.korpenhaparanda.se)

0922-100 26

### Haparanda Stad

Torget 9

953 85 Haparanda

0922-260 00

## Passbeskrivning

<b>Bodybalance</b>	Ett yoga inspirerat pass med inriktning på både kropp och själ. Här tränar du balans, rörlighet, styrka och balans.
<b>Bodypump</b>	Ledarledd styrketräning i grupp med musik. Under en timme går vi igenom hela kroppen med eller utan vikter. Passar alla oavsett träningsvana.
<b>Cirkelträning</b>	Passar dig som vill variera din träning på olika sätt. Vi jobbar på individnivå så det passar den träningsvane lika bra som nybörjare.
<b>Discgolf</b>	Discgolf är en sport som kan spelas av alla, oavsett ålder och kön. Principen är den samma som traditionell golf. I discgolf används istället för bollar och klubbor en disc som finns i olika storlekar och vikter. Slutmålet på varje hål är en metallkorg med kedja. Vinnaren är den som klarat banan med minst antal kast.
<b>EFIT</b>	Funktionell träning innebär att vi tränar flera muskelgrupper samtidigt och tränar med naturliga rörelser. Träningen är utmanande, rolig och social samt går att anpassa till alla åldrar, förutsättningar och ambitionsnivåer. EFIT gör dig allroundtränad och höjer din generella verkningsgrad, vilket innebär att du kan använda din energi på ett mer effektivt sätt.
<b>Enjoy dance</b>	Dans till latinska och internationella rytmer. Intervallträning som vi varvar med snabba och lungnare rytmer. Alla kan dansa, inga förkunskaper krävs. Kom och bränn kalorier med mig!
<b>Korpen kombo</b>	Träning för hela kroppen. Vi tränar styrka, rörlighet och kondition med egen kroppsvikt och till viss del redskap. Passar alla, man utgår ifrån sin egen förmåga.
<b>Korpen senior</b>	Passet för dig som vill träna i lite lugnare tempo och med variation. Vi använder ibland redskap, men fokus är på rörlighet och då använder vi kroppen som redskap. Vi väver även in balansträning på olika sätt. Vi tränar inte för OS, vi tränar för att bli äldre. Du behöver inte vara träningsvan och inte speciella kläder- kom som du är!
<b>Korpen styrka</b>	Passet innehåller styrka, men även kondition, koordination och rörlighet. Allt för att väcka kroppens alla muskler. Välkommen till ett pass med rörelseglädje!
<b>Medvetna Rörelser</b>	Medvetna Rörelser är ett yogainspirerat pass där andning och rörelser kombineras till en enda rörelse. Passet passar alla.
<b>MM-Mix</b>	Man använder sig av de redskap som finns, t ex kettlebells, hantlar, romerska ringar, air bikes, roddmaskin mm. Väldigt varierad träning från gång till gång, beroende på vad fantasin åstadkommer till peppande musik.
<b>MLR</b>	Träning med fokus på mage, lår och rygg

## Passbeskrivning

<b>Rumträning</b>	Träning med fokus på rumpa där vi jobbar med miniband
<b>Rörlighet</b>	Här är fokus på rörlighet och stretch.
<b>Salsa</b>	Salsa innebär så mycket mer än bara dans;, du träffar nya människor, har roligt och får verkligen en kick för självförtroendet! Dansen passar alla åldrar och du behöver inte ha någon partner för att delta.
<b>Styrketräning</b>	Här kan du i egen takt träna och stärka din kropp mha maskiner, fria vikter, löpband eller konditionscykel.
<b>Zumba fitness</b>	En kombination av dans, fitness och aerobics. Varje låt kombinerar ett antal sekvenser med återkommande steg. Inga förkunskaper krävs. Allt sker på dina egna villkor!

## Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

### Nivå 1

Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

Aktiviteterna håller en bra intensitetsnivå som passar gruppen.

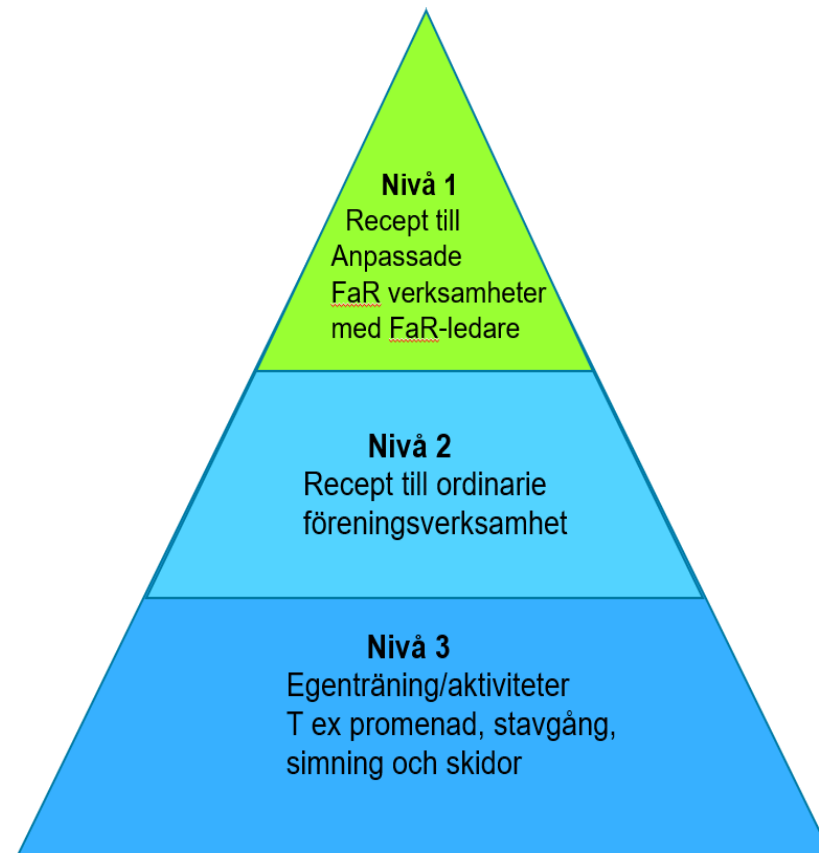
### Nivå 2

Aktiviteterna är bra lämpade för FaR deltagare i aktörernas ordinarie utbud.

Alla ledare är inte FaR-utbildade.

### Nivå 3

Fysisk aktivitet på egen hand.



Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Fysiotek	Styrketräning	3	Strandgatan 10a	Alla dagar	05.00-22.00	070-233 22 30
		3		<b>Bemannat:</b>		
		3		Måndag	8-8.30,16-17	
		3		Tisdag	10-12. 15-17	
		3		Onsdag	8-8.30, 15-17	
		3		Torsdag	10-12, 15-17	
3	Fredag	08.00-08.30				
Haparanda Stad	Styrketräning	3	Aspen	Mån-Tor	15.30-21.00	Aspen 0922-261 29
		3		Fredag	15.30-20.00	
		3		Söndag	11.00-18.00	
	Discgolf	3	I anslutning till Gränsvallen under barmarksäsong			Eeva Skybäck 0922- 260 00
Hjärt och Lungsjukas Förening	Hälsans stig	3				Haparanda Stad 0922-260 00 <a href="https://www.hjart-lung.se/globalassets/riksforbundet-dokument/halsansstig/kartor/haparanda_tornea.pdf">https://www.hjart-lung.se/globalassets/riksforbundet-dokument/halsansstig/kartor/haparanda_tornea.pdf</a>

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Korpen Haparanda	Senior styrka	2	Egna lokalen, Haparanda	Måndag	09.00-10.00	Korpen 076-136 25 96
	Enjoy 2Dance	2	Egna lokalen, Haparanda	Tisdag	18.00-19.00	
	Korpen kombo	2	"	Onsdag	16.15-17.30	
	Medvetna rörelser	2	"	Onsdag	16.15-17.30	
	Korpen kombo*	1	"	Onsdag	17.20-18.10	
	Korpenbike	2	"	Torsdag	19.15-20.00	
	Korpenkombo	2	Seskarö	Lördag	09.30-10.30	
Eurogym/ Korpen Haparanda	Styrketräning	3	Egna lokalen	Alla dagar	07.00-22.00	
				(medlemmar)		
				Bemannat:		
				Måndag	15.00-18.00	
	3	Onsdag	15.00-18.00			
	3	Fredag	14.00-16.00			

\*Utbildad FaRledare



**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Fysiotek</b>	Årskort	2000:-, 200:-/mån
	6 månader	1300:-
	3 månader	850:-
	Per gång	50:-
	10% rabatt för seniorer	
<b>Haparanda Stad</b>	<b>Gym</b>	
	Per tillfälle	30:-
	Halvårskort	800:-
	Årskort	1600:-
	<b>Badminton</b>	
	Per timme	100:-
	Halvsäsong	1500:-
	Helsäsong	3000:-
	<b>Tennis</b>	150:-/timme
	<b>Vuxen/Pensionär</b>	
<b>Korpen Haparanda</b>	Autogiro (12 mån bindningstid)	250:-/ månad
	Autogiro (6 månader)	283:-/månad
	Autogiro (3 mån bindningstid)	317:-/månad
	10 kort	650:-/488:-
	3 månader	950:-/ 713:-
	6 månader	1700:-/1275:-
	1 månad	350:/263:-
	Årskort	3000:-/2250:-
	Obligatoriskt medlemskap	150:-/år