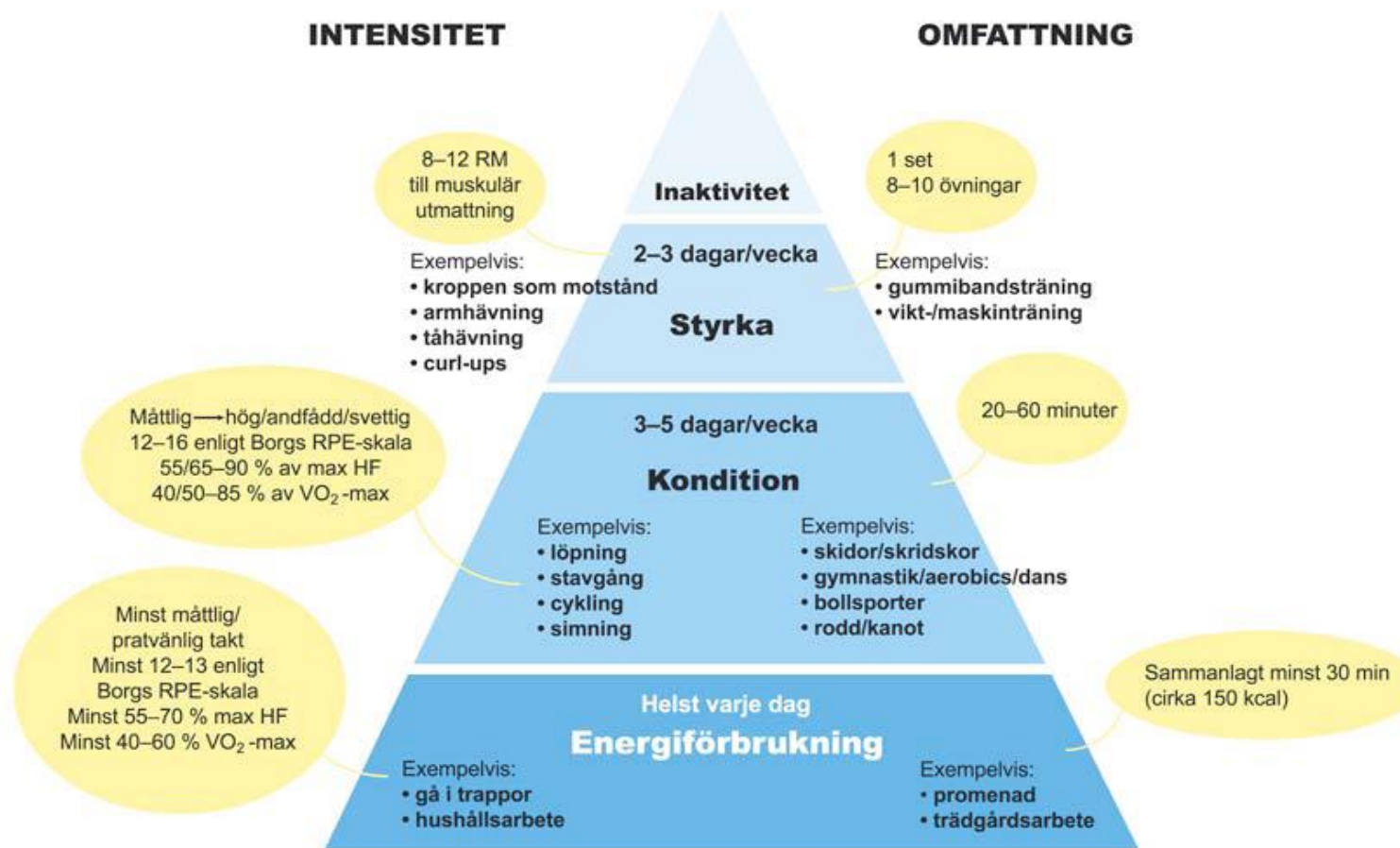




## Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Kiruna  
Vårterminen 2024

# Aktivitetspyramid



## Deltagande aktörer

<b>Actic</b>	Adolf Hedinsvägen 37 981 33 Kiruna www.actic.se	0980-702 88
<b>EnerQi</b>	Malmvägen 7B www.enerqikiruna.se	0980-26 90 00
<b>Friskis &amp; Sveltis</b>	c/o Anki Lassi Raketvägen 7 981 44 Kiruna www.kiruna.friskissveltis.se	
<b>GK Norra Norden</b>	Vaktgatan 10 981 37 Kiruna www.gknorranorden.se	0980-125 90
<b>Kiruna Kommun</b>	Stadshuset 981 85 Kiruna www.kiruna.se	0980-70 000
<b>PRO</b>	Thulegatan24 981 31 Kiruna <a href="https://pro.se/distrikt/distrikt-norrboten/samorganisationer/samorganisation-kiruna/foreningar/kiruna.html">https://pro.se/distrikt/distrikt-norrboten/samorganisationer/samorganisation-kiruna/foreningar/kiruna.html</a>	0980-814 40

## Passbeskrivning

<b>Aqua board</b>	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.
<b>Aqua cirkel</b>	Här jobbar du med olika övningar i vatten efter din egen förmåga.
<b>Aqua medel</b>	Ett lite tuffare pass där du efter egen förmåga jobbar med konditions- och styrkeövningar.
<b>Aqua power</b>	Ett tuffare pass där intensiteten är högre. Du jobbar fortfarande i din egen takt.
<b>ATC</b>	Ett cirkelträningsspass som ger dig effektiv träning av både styrka och kondition tack vare kombinationen av komplexa och pulshöjande styrkeövningar.
<b>Bas</b>	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.
<b>Bodybalance</b>	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.
<b>Cirkel</b>	Cirkelträning i olika stationer där hela kroppen tränas.
<b>Cirkelfys</b>	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 avredskap, 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.
<b>Core</b>	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 konditionspass.

## Passbeskrivning

<b>Coreflex soft</b>	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.
<b>Crosstraining</b>	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.
<b>CX Worx</b>	Genom dynamisk träning för mage, rumpa och rygg kommer detta pass få dig att känna dig stark och välmående. Ett effektivt och utmanande pass.
<b>Dans fusion</b>	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.
<b>Extended stretch</b>	Denna variant på stretch ökar din rörlighet och är avslappnande. Vi befinner oss länge i varje position där vi fokuserar på de stora muskelgrupperna. Enkel övningar, passar alla.
<b>Familjefys</b>	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!
<b>Intervall Flex</b>	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

<b>Linedance</b>	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.
<b>Lättgympa/ Generations</b>	En enkel basträning med skonsam belastning till rolig och medryckande musik. Här tränas kondition, styrka, balans och rörlighet efter egna förutläggningar.
<b>Medel jympa</b>	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.
<b>Modus</b>	Modul för modul byggs passet ihop. Allsidiga övningar kombineras med överraskande inslag.
<b>Qigong</b>	Lämna stress, upplev harmoni med Qigong.
<b>Sh`bam</b>	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.
<b>Sh`bam virtual</b>	Passen hålls i en grupptränings sal och instruktionerna får deltagarna via förinspelad video på LED-skärm.
<b>Spinning</b>	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.
<b>Styrketräning</b>	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 utformad träningsprogram just för dig.
<b>Stå &amp; sittgympa</b>	Här görs enkla rörelser med utgång från en stol. Passet innefattar styrka, balans, rörlighet och avslappning.
<b>The Trip line</b>	En unik kombination av träning , teknologi och utmaning. På en spinnncykel mot en stor skärm tar du dig genom en virtuell värld tillsammans med instruktören och andra deltagare, där musik och miljö är synkat för att ge din konditionsträning en ny nivå
<b>Yoga</b>	Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskänedom
<b>YinYoga</b>	Yinyoga är en passiv, stillsam yogaform där du genom vila och avslappning mjukar upp stela delar av din kropp. Fokus ligger på att slappna av och hitta närvaron.

## 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.

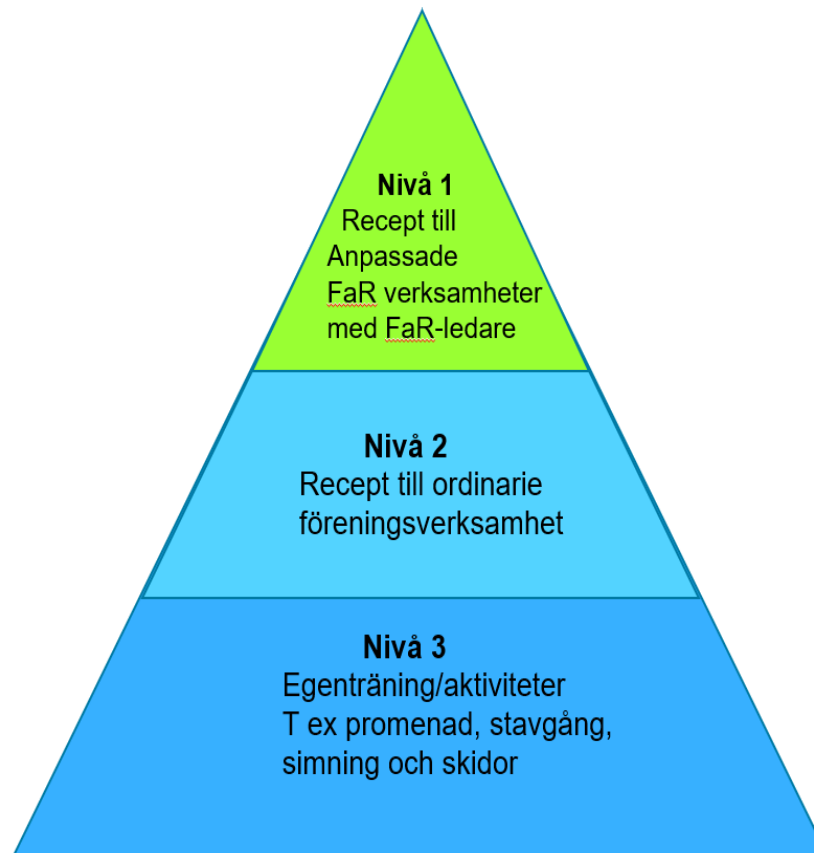
### Nivå 2

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
Actic	Power 45	2	Sporthallen	Måndag	18.00-18.45	Receptionen
	Spinning 30	2	"	Måndag	18.45-19.15	0980-702 88
	Power 45	2	"	Onsdag	18.00-18.45	
	Yoga45	2	"	Torsdag	06.15-07.00	
	Power	2	"	Söndag	17.15-18.10	
Styrketräning		3	Sporthallen	Mån-Tor	06.00-23.00	Receptionen
		3		Fredag	06.00-20.00	0980-702 88
		3		Lör-Sön	08.00-18.00	
EnerQi	Generations*	1	Malmvägen 7 B	Tisdag	10.00-11.00	Receptionen
	Generations*	1	"	Torsdag	10.00-11.00	0980-26 90 00

**OBS!** Kom ihåg att ta kontak med aktörens kontaktperson innan start

Spinning 30			Malmvägen 7 B	Måndag	11.30-12.00	Reception
Spinning	2		"	Måndag	17.30-18.30	0980- 26 90 00
Spinning	2		"	Måndag	18.45-19.15	
Spinning 45			"	Tisdag	06.00-06.45	
Spinning 40	2		"	Tisdag	18.00-18.40	
Core 30	2		"	Tisdag	19.00-19.30	
Spinning 60	2		"	Onsdag	17.00-18.00	
Virtual Sh'bam	2		"	Onsdag	18.15-19.00	



Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson	
Enerqi	Spinning 45		Malmvägen /B	Torsdag	06.00-06.45	Receptionen 0980-26 90 00	
	Spinning 30	2		Torsdag	18.20-18.50		
	Les Mills Core 30			Torsdag	19.00-19.30		
	The Trip line 45			Fredag	16.15-17.00		
	Spinning 45	2	"	Lördag	10.15-11.00		
	Les Mills Core 45	2	"	Lördag	11.10-11-55		
	Schemat kan ändras, se <a href="https://www.enerqikiruna.se/vara-pass">https://www.enerqikiruna.se/vara-pass</a>						
	Virtual Online		2	Tränar i gruppssal med förinspelad video Passet direktsänds via zoom.			
	Styrketräning		3	Malmvägen 7B	Alla dagar	04.00-24.00	Reception 0980-26 90 00
						<b>Bemannat:</b>	
				Mån-Ons	10.00-20.00		
				Torsdag	10.00-19.00		
				Fredag	12.00-18.00		
				Lördag	10.00-12.30		
				Söndag16.	16.00-19.30		
Hej Främling!	Volleyboll m vänner		Sporthallen B salen	Torsdag	20.00-21.00	norrbottn@hejframling.se	
Friskis & Sveltis	Familjegymna	2	D hall, HJ. Lundbohmsskolan	Måndag	17.30-18.30	<a href="mailto:friskissvettiskiruna@hotmail.com">friskissvettiskiruna@hotmail.com</a>	
	Jympa	2	C hall, HJ. Lundbohmsskolan	Måndag	18.00-19.00		
	Core flex soft	2	D hallen	Måndag	19.00-20.00		
	Multifys	2	C hallen	Tisdag	18.00-19.00		
	Jympa soft	2	D hallen	Onsdag	18.00-19.00		
	Yoga	2	D hallen	Onsdag	19.15-20.15		

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Friskis & Svetts	Cirkelfys	2	D hallen	Torsdag	18.00-19.00	<a href="mailto:friskissvettiskiruna@hotmail.com">friskissvettiskiruna@hotmail.com</a>
	Jympa	2	D hallen	Torsdag	19.00-20.00	
	Rullande	2	D hallen	Söndag	18.00-19.00	

Vi erbjuder onlineträning, se hemsida: [www.friskissvettis.se/kiruna](http://www.friskissvettis.se/kiruna)

GK Norra Norden	Medelgympa	2	GK Hallen	Vilande denna termin		Kansliet 0980-125 90	
Kommun	Varierande pass	2	Badhuset	Tisdag	19.30-20.15	Reception 0980-708 80	
	Aqua power		"	Onsdag	06.15-07.00		
	Aqua Classic	2	"	Fredag	11.30-12.15		
	Varierande pass	2	"	Lördag	10.30-11.15	Anmälan på tel. 708 80 till passen.	
	Motionsim/Bad		3	"	Måndag		09.00-17.30
			3	"	Måndag		19.30-21.00
			3	"	Tis-Ons		06.00-21.00
		3	"	Tor-Fre	06.00-20.00		
		3	"	Lör-Sön	09.00-17.00		

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
PRO	Stå och sitt gympa	2	Thulegården	Måndag	13.15-14.15	Kansliet 0980-814 40
	Stå och sitt gympa	2	Thulegården	Torsdag	12.15-13.15	
	Gympa	2	Thulegården	Onsdag	10.00-11.30	All verksamhet
	Linedance	2	Thulegården	Måndag	09.15-10.15	
	Linedance	2	Thulegården	Tisdag	09.10-10.10	
	Yoga	2	Thulegården	Tisdag	11.00-12.00	
	Qigong	2	Thulegården	Onsdag	11.30-12.30	

\*utbildad Farledare

**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Actic</b>	<b>Gym/Bad</b> 12 månader 12 månader, dagtid (till 15.00) Bindningsfritt Actic Anywhere, online	<b>Vuxen/ Senior</b> 379:- i mån/ 323:- i mån 329:- i mån/ 280:-i mån 429:-i månad /369:-imån 59:-/månad
<b>EnergQi</b>	Kontakta anläggningen för information 0980-269000 <a href="mailto:info@energikiruna.se">info@energikiruna.se</a>	
<b>Hej Främling!</b>	Volleyboll	Gratis
<b>Friskis &amp; Sveltis</b>	Per tillfälle Kommuns E-passi 5-kort (bjuder på den sjätte) Säsongskort Årskort Obligatoriskt medlemskap	80:- 95:- 400:- 700:- 1000:- 200:-/år
<b>GK Norra Norden</b>	Obligatoriskt medlemskap Terminskort Terminskort, Pensionär	200:-/år 500:- 350:-

**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>	
<b>Kommun</b>	Motionssim	100:-/tillfälle	
	10-kort	900:-	
	90 dagar	375:-	
	Pensionär, vardag fram till kl 11	55:-/tillfälle	
	Pensionär, 90 dagar fram till kl 11	250:-	
	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:-	
	<b>PRO</b>	Medlemsavgift	340:-/år
		Aktivitetsavgift	120:-