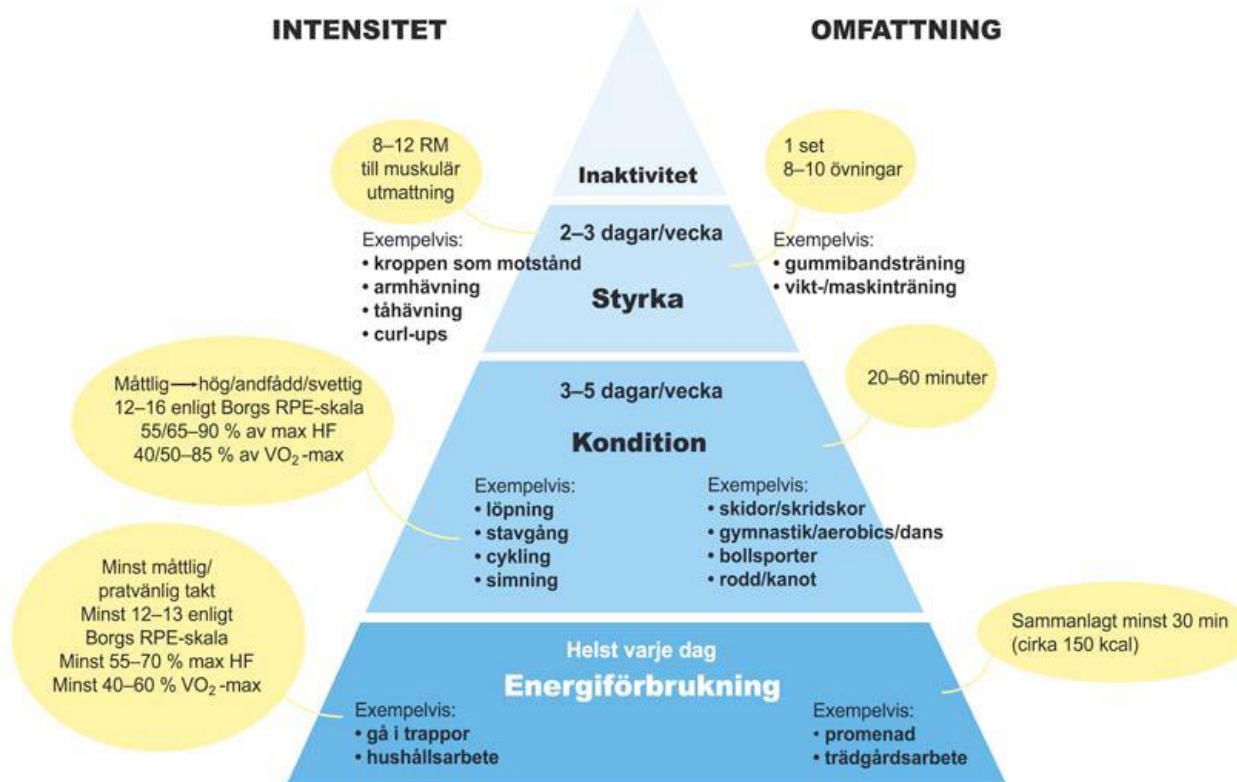




Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Vittangi
Vårterminen 2024

Aktivitetspyramiden



Deltagande aktörer

Kiruna Kommun

Stadshuset
981 85 Kiruna

0980-70 000

Vittangi SK

Bastugatan 2
980 10 Vittangi
www.vittangi.eu

0980-100 26
070-632 96 79

Passbeskrivning

Badminton	Vi spelar mot varandra, badmintonvana krävs. Eget racket, bollar finns att låna.
Fotboll	Kom och spela fotboll på motionsnivå
Fredagsfys	Olika pass, kondition och styrka. Ett skönt avslut på arbetsveckan! Mellan 30-45 minuter.
Gymnastik	Träning utifrån gymnastikens grundpelare: styrka, smidighet och kondition.
Morgongympa	Komigång/ seniorgympa. Ibland lättgympa, ibland cirkelpass eller annat upplägg. Fokus på seniorträning.
Onsdagsfys	Olika pass, kondition och styrka. Mellan 30-45 minuter.
Puls & styrka	Olika pass. För det mesta både styrka och kondition.
Styrkepuls	På det här passet använder vi skivstänger, lösa vikter, egen kropp och tränar upp vår styrka.
Vuxensim	Här kan du simma runt i egen takt och efter egna förutsättningar.

Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

Nivå 1

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

Aktiviteter håller en bra intensitetsnivå som passar gruppen.

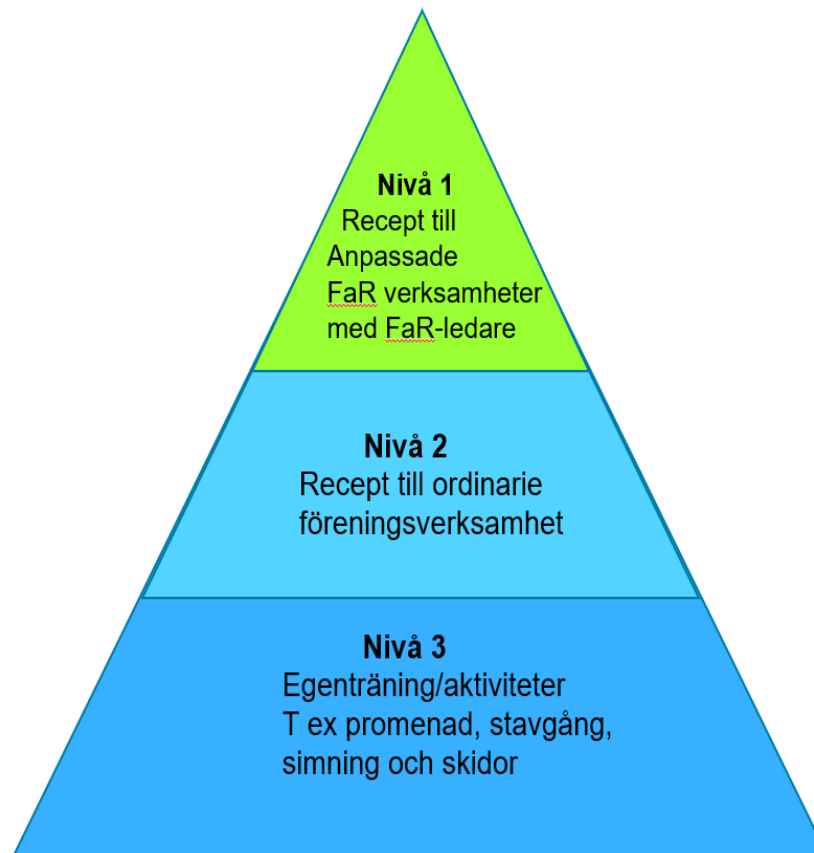
Nivå 2

Aktiviteter 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
Vittangi SK	Styrkemix	2	Sporthallen	Måndag	17.00-18.00	Kansliet 070-632 96 79
	Fotboll	2	Sporthallen	Tisdag	19.00-20.00	
	Morgongympa	2	Sporthallen	Onsdag	07.00-07.45	
	Qigong	2	Kansliet	Torsdag	12.00-13.00	
	Fredagsfys	2	Sporthallen	Fredag	16.30-17.30	
	Styrketräning	3	Sporthallen, styrkekällan	Alla dagar	06.00-22.00	Kansliet 070-632 96 79
Kommun	Barn 10 år och äldre	3	Badhuset	Badet öppnar 23/8		Badhuset 0980-70606
	Familjebad	3		Måndag	17.30-18.30	
	Motionssim	3		Måndag	18.30-19.30	
	Barn 10 år och äldre	3		Onsdag	16.00-17.30	
	Familjebad	3		Onsdag	17.30-18.30	
	Motionssim	3		Onsdag	18.30-19.30	
	Barn 10 år och äldre	3		Fredag	15.00-17.00	
	Familjebad	3		Fredag	17.00-18.30	

*Utbildad FaRledare

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Vittangi SK	Gruppträning,badminton	Vuxen/Pensionär
	Helår (även gym)	1700:-/ 1200:-
	Säsong	800:-/ 550:-
	10-kort	400:-
	Per tillfälle	50:-
	Under 20 år	Gratis (endast medlemskap krävs)
	Gym	
	Helår	1200:-/ 900:-
	Halvår	750:-/ 600:-
	Obligatoriskt medlemskap	
Familjekort	300:-	
Enskilt	150:-	
Kommun	Badavgift	55:-
	Säsong	800:-
	Familj	1000:-