



## Fysisk aktivitet på recept



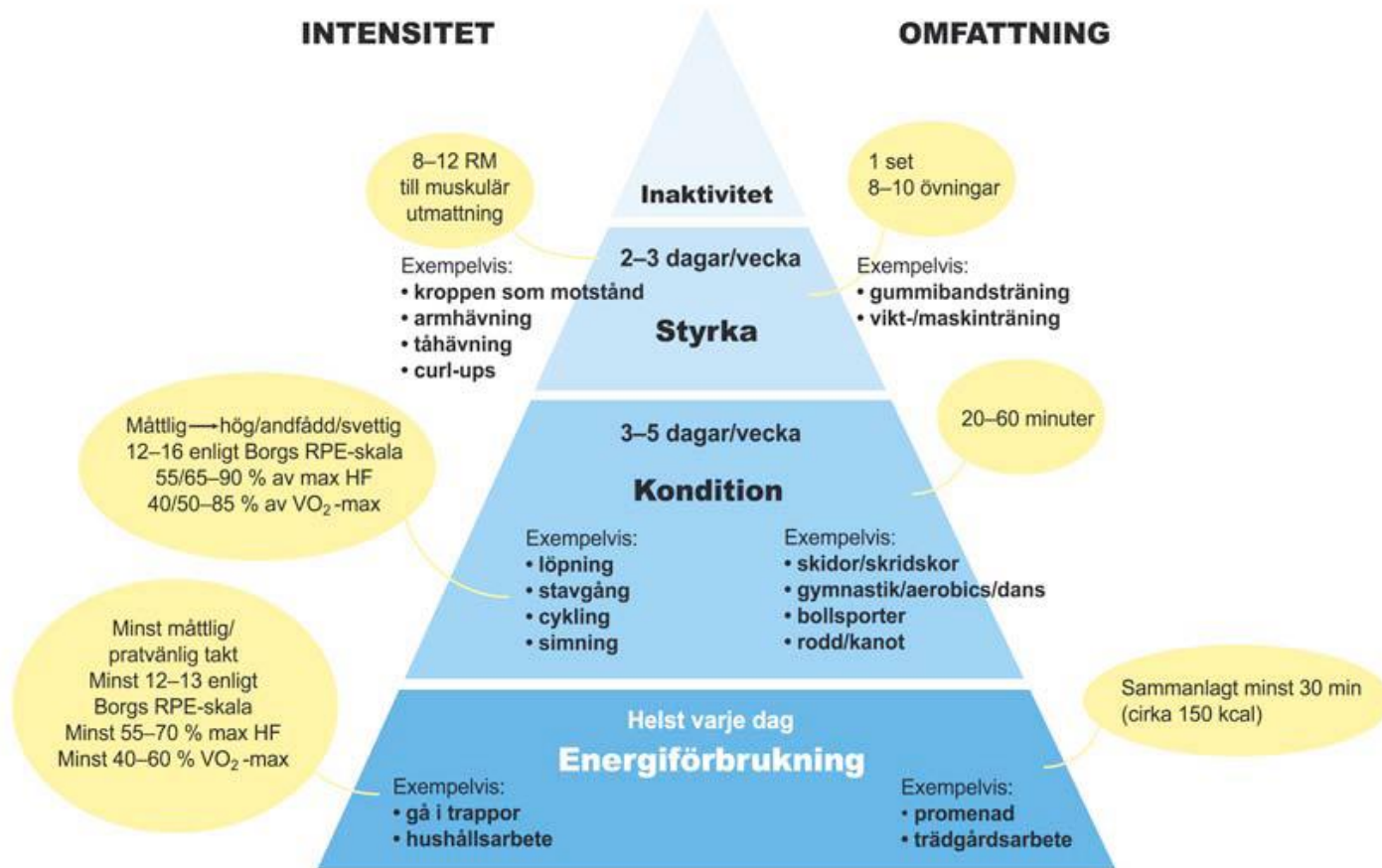
Norrbotten



Aktivitetskatalog Älvsbyn

Höstterminen 2020

# Aktivitetspyramid



## **Deltagande aktörer**

### **Actic**

Fluxen, Skolgatan 23 C

0929- 723 57

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

### **Forum Älvsbyn**

Medborgargatan 2  
942 33 Älvsbyn  
[www.forumalvsbyn.se](http://www.forumalvsbyn.se)

0929- 135 34

### **Kraft & Hälsa**

Selholmsvägen 1  
942 33 Älvsbyn  
[www.kraftochhalsa.se](http://www.kraftochhalsa.se)

070- 213 52 65

## Passbeskrivning

- Bowling** Här kan du på egen hand eller tillsammans med andra bowla efter egen förmåga.
- Cirkelträning** Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.
- Motionssim** Här simmar du runt i bassängen i egen takt och hur många sträckor du vill.
- Styrketräning /kondition** Styrketräning med hjälp av olika typer av styrketräningsmaskiner eller med lösa vikter på egen hand och efter egen förmåga. Konditionsträning går att utföra på cyklar, löpband, skicrossmaskiner eller i roddmaskiner.
- Tabata** Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.

## Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Kraft och Hälsa	Tabata	Selholmsv. 1	Tisdag	19.00-20.00	Liza 070- 213 52 65
	Cirkelträning		Torsdag	18.00-19.00	
	*= utbildad FaRledare				

## Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	Fluxen	Alla dagar	04.30-21.30	0929-72357
	Motionssim	Badhuset	Stängt pga renovering!		
Forum Älvsbyn	Bowling	Medborgargatan 2	Mån-Tis	14.00-21.00	0929- 135 34
			Onsdag	14.00-18.00	
			Tor-Lör	14.00-21.00	
			Söndag	14.00-18.00	
Kraft & Hälsa	Styrketräning	Selholmsvägen 1	<b>Reception:</b>		Liza 070- 213 52 65
			Mån-Tis	12.00-19.00	
			Onsdag	12.00-16.00	med kort
			Torsdag	12.00-19.00	
			Fredag	12.00-16.00	
			Alla dagar	04.30-22.00	

## Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Actic	Autogiro, 12 månader	279:- /månad
	Autogiro, 12 månader senior	229:- /månad
	Autogiro, kommunanställd	223.20:-/månad
	Autogiro, obundet	379:-/månad
	Autogiro, obundet senior	309:-
	Autogiro, kommunanställd	303,20:-/månad
	Medlemsavgift	349:-
Forum Älvsbyn	<b>Gäller 1 timme/bana</b>	<b>Vuxen/pensionär</b>
	Kl 14-18, mån-sön	190:- /170:-
	KL 18-21, vardagar	210:- /190:-
Kraft & Hälsa	<b>Gym</b>	<b>Vuxen /pensionär</b>
	Per tillfälle	80:-
	Månadskort	419:-
	Kvartal	1200:- / 1050:-
	Halvår (autogiro)	2250:- (375:-) / 2000:- (333:-)
	Årskort (autogiro)	3300:- (275:-) / 2800:- (233:-)
	<b>Gruppträning</b>	med årskort/utan årskort
	Per tillfälle	80:-
	10-kort	500:- / 600:-
	25-kort	1100:- / 1250:-