



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Gammelstad

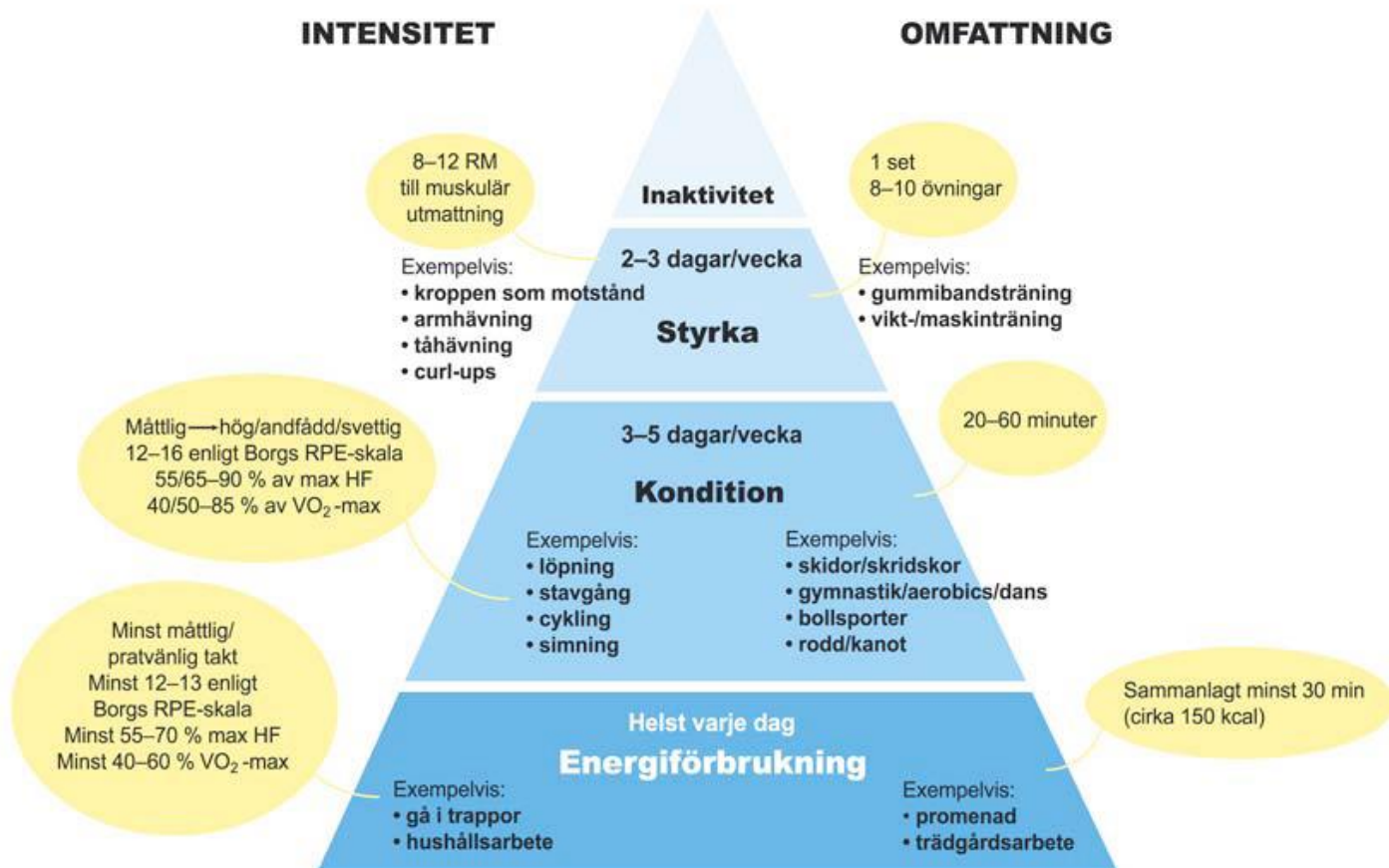
Vårterminen 2020



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Actic

Stadsötorget 2B
954 31 Gammelstad
www.actic.se

0920-45 32 62

Kommun, badhus

Stadsötorget 2B
954 31 Gammelstad
www.lulea.se

0920- 45 40 90

PRO Nederluleå Norra

Stadsötorget 23
954 31 Gammelstad
www.pro.se/nederlulea-norra

070-822 50 78

Reumatikerföreningen

Storgatan 13
972 32 Luleå
www.reumatikerforbundet.org

0920- 52 38 44

Passbeskrivning

- Boule** Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinne och psykisk styrka. Du behöver inte vara stark och vältränad för att luckas. Det passar lika bra för kvinnor som för män.
- Dans för alla** Kom och dansa! Vissa kvällar med orkester och vissa kvällar utan.
- Gympa** Lätta rörelser för seniorer som gör oss rörligare utan hopp och springa.
- Motionsdans** Passar alla människor. Den är partneroavhäng, vilket betyder att man kan komma ensam. Den dansas för det mesta med partnerväxling.
- Styrketräning** Du tränar dina muskelgrupper med hjälp av olika maskiner eller fria vikter. Första gången får du tillsammans med en instruktör en genomgång av maskiner och ett utformat träningsprogram just för dig.
- Vattengymnastik** Ett pass med enkla roliga övningar där man varvar kondition och styrka. Passar alla.

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
PRO Nederluleå Norra	Dans för alla	egen lokal, centrumhuset	Tisdag	13.00-14.45	Kerstin Lundin 070- 347 57 63
	Motionsgymnastik	Mariebergsskolan	Tisdag	17.30-18.30	
	Stavgång	Utgår från Centrumhuset	Onsdag	09.00-10.00	
	Vattengymnastik	Gammelstads badhus	Fredag	08.20-09.20	
	Motionsdans	Gammelstads aula	Söndag	18.00-20.00	
	Boule	Bouleplan vid Öhemskolan	Mån+Tors	13.00-15.00	Från maj-oktober
Reumatikerföreningen	Vattengympa	Sunderby sjukhus	Tisdag	18.00-19.00	Kerstin Lundin 070- 347 57 63
	Vattengympa	Sunderby sjukhus	Torsdag	16.45-17.45	
	Vattengympa	Sunderby sjukhus	Torsdag	18.00-19.00	

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	Gammelstads badhus	Måndag	08.30-19.00	Maria Hjelte 072- 142 99 91
			Tisdag	06.30-18.30	
			Onsdag	08.30-21.00	
			Torsdag	06.30-19.30	
			Fredag	08.30-19.30	
			Lördag	10.00-15.30	
			Söndag	08.00-15.30	
Kommun	Motionssim	Gammelstads Badhus	Tisdag	06.30-08.30	Badhuset 0920- 45 40 90
			Onsdag	19.30-21.00	
			Torsdag	06.30-08.30	
Kommun	Hälsans stig				Kommun 0920- 29 30 00
	Stigen är längs Skurholmsfjärden och erbjuder vila på soffor längs vägen. Papperskarta kan hämtas på Luleå Turistbyrå och i Stadshusets reception.				

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Actic		Vuxen/Pensionär
	Gäller gym,bad,gruppträning på Gammelstad, Pontus, Råneå	
	Autogiro, 12 månader	359:- / 289:-
	Autogiro, bindningsfritt	459:/ 369:-
	Gammelstad	
	Autogiro, 12 månader	249:- / 209:-
	Autogiro, bindningsfritt	349:- / 289:-
Kommun	Pontus, Gammelstad	
	Bad	62:-
	4 månader	719:- / 514:-
	Säsong	1849:- / 1232:-
	(Korten gäller på alla kommunens badhus)	
PRO Nederluleå Norra	Medlemsavgift	270:-/år
	Vattengympa	500:-/kvartal
	Dans för alla	Orkester 80:-, ej orkester 40:-
Reumatikerföreningen	Medlemsavgift	270:-/år