



## Fysisk aktivitet på recept



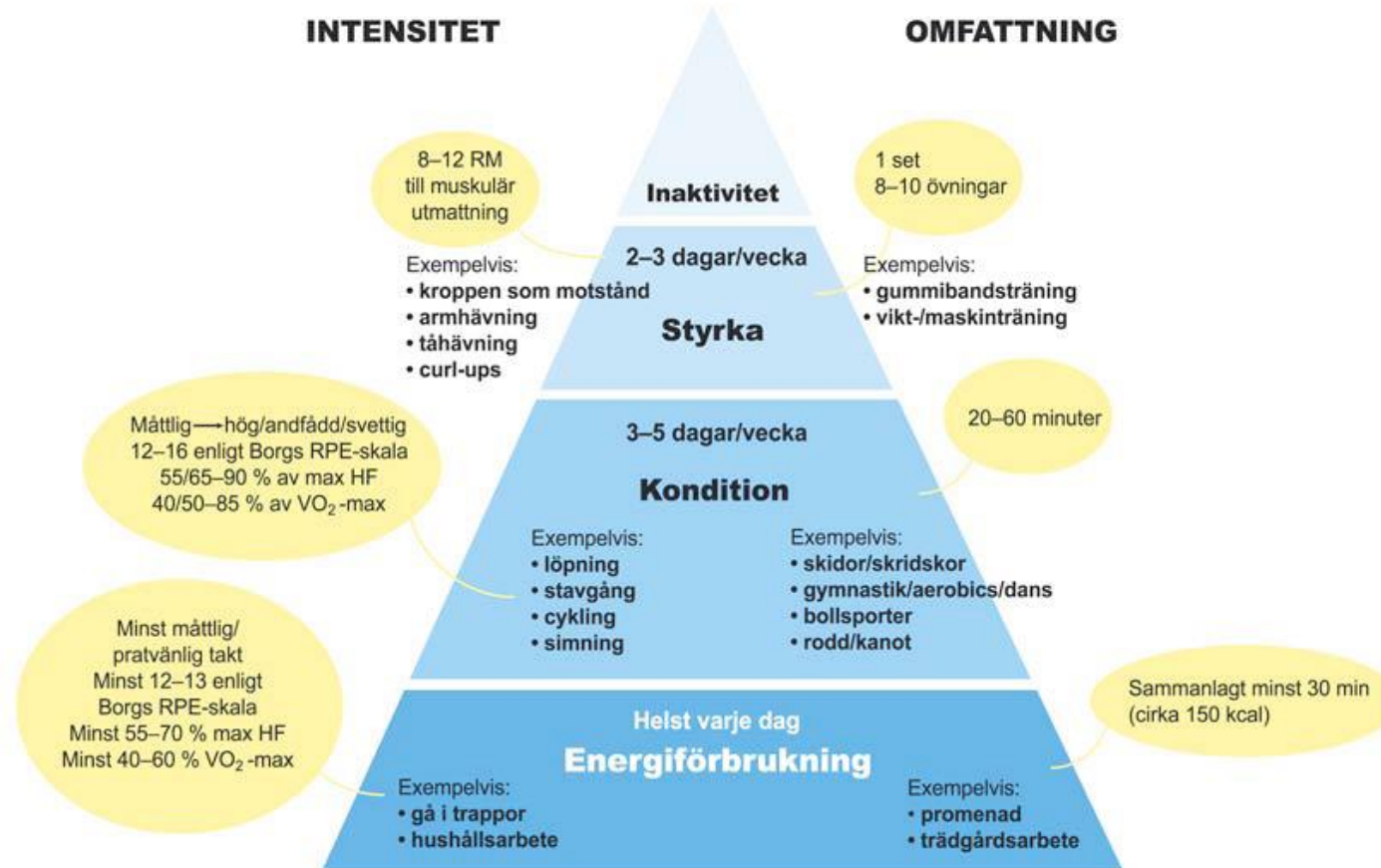
Norrbotten



Aktivitetskatalog Kalix

Höstterminen 2020

# Aktivitetspyramid



## **Deltagande aktörer**

### **Förening HjärtLung Kalix**

c/o Martin Lång  
Guruhedsvägen 5G  
952 31 Kalix

070- 285 35 63

### **Kalix Gymnastikförening**

Hästholmsvägen 15  
952 95 Båtskärsnäs

0923- 67 00 76

### **Korpen Karlsborgsverken**

Dalvägen 25  
952 71 Karlsborgsverken

070- 255 47 37

### **Nova/TC**

Furuhedsvägen 35 A  
952 31 Kalix  
[www.novatctraning.com](http://www.novatctraning.com)

0923- 128 72

### **Sportcity**

Centrumvägen 74  
952 32 Kalix  
[www.kalix.se/sportcity](http://www.kalix.se/sportcity)

0923- 651 28

## Passbeskrivning

<b>Boule</b>	Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinne och psykisk styrka. Du behöver inte vara stark och vältränad för att lyckas. Passar lika bra för kvinnor som män, för ungdomar som för seniorer.
<b>Core</b>	Styrketräning för kroppens kärnparti- mage, rygg och säte.
<b>Cykel</b>	Fartfylld och skonsam intervallträning på cykel med tyngdpunkt på kondition. Vi cyklar till inspirerande musik där du själv bestmmer hu utmanade klassen ska bli.
<b>FLXmove</b>	En klass där vi obbar med rörelse, flexibilitet, balans och styrka. Vi använder oss av vår egen kroppsvikt som belastning och jobbar igenom hela kroppen i flödande rörelser till motiverande musik. Klassen körs med fördel barfota.
<b>Gympa / Motionsgymnastik</b>	Enkla rörelser till glad musik! Konditions- och styrketräning för hela kroppen.
<b>Gympa 60+</b>	Ett svettigt och härligt pass med mycket glädje och energi. Enkla, roliga och balansutmanande övningar. Vi tränar till tonerna av gamla godingar och nya favoriter.
<b>Motionssim</b>	Här kan du simma valfri sträcka i eget tempo och efter din egn förmåga.
<b>MRL</b>	Ett intervallbaserat träningspass med fokus på underkroppen. Under 30 minuter tränar vi styrka, explosivitet, stabilitet och balans.
<b>Pensionärscirkel</b>	Här får du hjälp med att bibehålla och öka ditt välmående! Vi träffas och tränar i grupp tillsammans både i maskiner och med fria vikter.
<b>Styrketräning</b>	Här tränar du efter egen förmåga i gymmet med maskiner eller fria vikter.
<b>Torso</b>	En träningsform där vi fokuserar på styrka i mage och rygg. Denna träning passar dig som är nybörjare och behöver bygga upp din bålmskulatur men även för dig som är vältränad och behöver ett komplement till din kondition- och styrketräning. Tid: 30 min

## Passbeskrivning

- Varmvattenbad** Vattengympa i varmvatten.
- Vattengympa** Här tränas kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass. Allt till medryckande musik.
- Volleyboll** Kom och spela volleyboll tillsammans med andra.
- YinYoga** Ett lugnt pass med fokus på den inre känslan. Vi håller yogapositionerna i mer än 3 minuter och kommer därigenom åt bindväv, ligament och leder. Denna typ av yoga motverkar stelhet i kroppen. Passar alla!
- Yoga** Vår yoga är en fysisk form som bygger på grunden Hatha Yoga med positioner samt vinyasa rörelser. Grundprincipen är klassisk och levande. Hit kommer du för att finna harmoni, koncentration, fokus, styrka och uppleva glädje.
- ZumbaGold** En lugnare form av zumba som passar nybörjare och de som vill dansa i lite lugnare tempo. ZumbaGold innehåller inga hopp eller snurrar. Ren dansglädje! Lämpar sig för äldre.

**Nivå 1**

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Nova/TC	Gympa 60+*	Nova gym	<b>Inställt denna termin!</b>		Gunilla 0923- 128 72

**Nivå 2**

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
<b>Förening HjärtLung Kalix</b>	Vattengympa	Sportcity	<b>Inställt denna termin!</b>		Martin Lång 070- 285 35 63
	Boule	Sportcity			
	Motionsgympa	Sjukhuset			
	Varmvattenbad	Sjukhuset			
	Varmvattenbad	Sjukhuset			
<b>Kalix Gymnastikförening</b>	Gympa	Sportity	Måndag	19.00-20.00	Maria Kronvall 070- 208 75 25
	Gympa	Sportity	Torsdag	19.00-20.00	
	Gympa	Töre Folkets hus	Måndag	19.00-20.00	
	Gympa	Innanbäck	Måndag	19.00-20.00	
	Gympa	Vitvattnet, fd skola	<b>Vilande höstterminen 2020</b>		
<b>Korpen Karlsborgsverken</b>	Gymnastik	Gympasalen	Tisdag	18.30-19.30	Inger Rönnlund
	Yinyoga	Gympasalen	Onsdag	18.00-19.00	070 255 47 37
	Vollyboll	Gympasalen	Onsdag	19.30-20.30	
	Gymnastik	Gympasalen	Torsdag	18.30-19.30	
	Volleyboll	Gympasalen	Söndag	18.00-20.00	

\*= utbildad FaRledare

**Nivå 2**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Kontaktperson</b>
Nova/TC	Gympa/Zumba	Nova gym	Måndag	17.00-18.00	Receptionen 0923- 128 72
	Cykel 45		Måndag	18.15-19.00	
	Torso 30		Måndag	19.00-19.30	
	Gympa		Tisdag	17.00-18.00	
	Cykel 60		Tisdag	17.30-18.30	
	Cykel 30		Tisdag	18.45-19.15	
	Torso 30		Tisdag	19.15-19.45	
	FLXmove		Tisdag	19.15-20.00	
	Cykel 45		Onsdag	17.45- 18.30	
	MRL 30		Onsdag	18.30-19.00	
	YinYoga		Onsdag	19.15-20.15	
	MRL 30		Torsdag	12.15-12.45	
	Gympa		Torsdag	17.30-18.30	
	Cykel30		Torsdag	18.00-18.30	
	Torso 30		Torsdag	18.30-19.00	
	Cykel 45		Torsdag	18.45-19.30	
	Cykel 30		Fredag	06.45-07.15	
	Torso		Fredag	12.00-12.40	
	Cykel30		Lördag	09.00-09.30	
	MRL		Lördag	09.30-10.00	
	Gympa		Söndag	16.00-17.00	
Cykel 30	Söndag	17.30-18.00			
Yoga	Söndag	17.45-18.45			
YinYoga	Söndag	18.45-19.45			

\*= utbildad FaRledare

### Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Nova/TC	Styrketräning	Nova gym	Reception:		Receptionen
			Mån+Ons	07.00-12.00	0923- 128 72
			Mån+Ons	15.00-20.00	
			Tis+Tor	12.00-20.00	
			Fredag	08.00-17.00	
			Söndag	16.00-20.00	
		Med tagg	Alla dagar	05.00-24.00	
Sportcity	Styrketräning	Sporthallen	Mån-Tors	06.00-22.00	Maria Bäckman 0923- 651 28
			Fredag	06.00-20.00	
			Lördag	09.00-16.00	
			Söndag	10.00-19.00	
	Morgonsim	Badhuset	Mån+Tor	06.00-08.00	Maria Bäckman 0923- 651 28
	Kvällssim	"	Mån+Tors	20.00-21.00	
Förening HärtLung Kalix	Hälsans stig				Kommun 0923- 650 77
	Promenera 5 km i trygg och fin natur!				





## Kostnad

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Förening HjärtLung Kalix</b>	Medlemsavgift aktivitetsavgift	160:-/år Kontakta Martin för mer info. 070- 285 35 63
<b>Kalix Gymnastik Klubb</b>	Innanbäck,Vitvattnet, Töre Kalix, Sportcity	Pga coronatider så är terminspriset 200:. för alla oavsett antal pass
<b>Korpen Karlsborgsverken</b>	Gympa Yoga Vollyboll	200:-/termin 350:-/termin 200:-/termin
<b>Nova/TC</b>	Per tillfälle Månadskort Kvartalskort Halvårskort (autogiro) Helårskort (autogiro)	<b>Vuxen/Pensionär</b> 100:- /60:- 495:- 1380:- 2455:- (421:-) / 1410:- (247:-) 4290:- (369:-) / 2390:- (211:-)

**Kostnad****Organisation****Aktivitet****Pris****Sportcity****Gym och bad****Vuxen/Pensionär**

Per tillfälle

90:- / 50:-

10-kort

800:- 465:-

Månadskort

500:- / 325:-

6 månader (autogiro)

2300:- (403:-) / 1300:- (228:-)

**Bad**

Per tillfälle

55:- / 40:-

10-kort

395:- / 315:-

6 månader

1155:- / 870:-

Säsong (autogiro)

2000:- (175:-) / 1400:- (115:-)