



Fysisk aktivitet på recept



Norrbotten



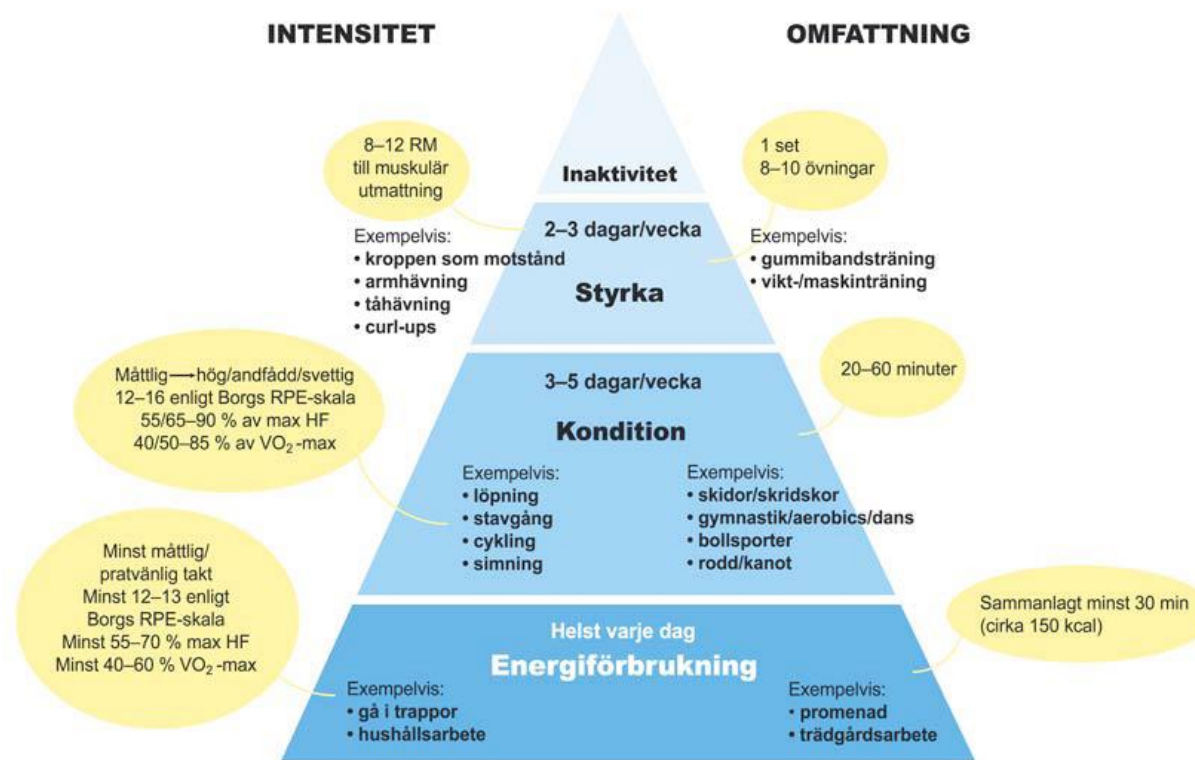
Aktivitetskatalog Piteå

Vårterminen 2020

Deltagande aktörer

Actic	Norra Björkelundsvägen 4 941 31 Öjebyn www.actic.se	0911-69 63 90
Föreningen Hjärt-Lung Piteå	Solanderгатan 11 941 34 Piteå	070-383 45 60
Iyengar Yogahuset	Karl Grankvist vä 1c Piteå www.iyengaryogaskolan.se	073-049 11 20
Korpen Piteå	Prästårdsgatan 27 941 32 Piteå www.korpenpitea.se	0911-27 75 50
Piteå Simhallar	Norra Björklundsvägen 4 941 31 Piteå www.piteakommun.se	0911-69 63 90
Step In	Furunäsvägen 100 941 52 Piteå www.stepin.nu	0911-398 80

Aktivitetspyramid



Passbeskrivning

AfHo	En lättsam och underbar dansklass i träningsform- med mycket energi, känsla och driv. Fokus ligger just på känsla och på att släppa loss, mer än på våra steg. Vi lär oss olika block/delar som vi i slutet lägger ihop till en finallåt. De starkaste influenserna är Afro och House.
Bodybalance	Blandning av TaiChi, pilates och yoga i ett härligt skönt tempo. Tränar både din styrka och rörlighet.
Booty Work	Här jobbar vi med att stärka sätesmusklerna, höfterna och lår. En blandning av lugna och kontrollerade rörelser och mer pulshöjande och explosiva utmaningar där instruktören guidar dig mot en starkare underkropp och ben.
Cirkelträning	Cirkelträning i olika stationer där hela kroppen tränas, enkel, effektiv träning!
Cirkel i gym	Alla kan träna cirkelträning, både gammal och ung. Oavsett om du är nybörjare eller van motionär. Du kan anpassa motståndet och hur många repetitioner du gör under 30 sekunder. Du jobbar aktivt i 30 sekunder * 3 omgångar/set per station. Du tränar hela kroppen på ett effektivt och skonsamt sätt. Det finns alltid en instruktör som hjälper dig.
Core/CXWORX	Effektiv funktionell träning för kroppens kärna - mage & rygg. Du tränar både kroppshållning, styrka och balans. Du stärker din inre muskelkorsett vilket du har nytta av i både övrig träning och i vardagslivet.
Cross Cardio	En konditionsträning som alla klarar av och en säker träningsform med låg belastning där hela kroppen tränas. Huvudsyftet med träningen är kondition men den erbjuder också utmaningar i bålstabilitet, hållning och balans. Du promenerar på en crosstrainer i grupp.
Dambad	Bad endast för kvinnor
Dance	För dig som vill träna kondition, koordination ooh dansa loss till utmanande koreografi, inspirerad av olika dansstilar. Både hopp och snurrar kan förekomma och tempot kan bitvis vara ganska högt.

- Gravidyoga** Passet riktar sig till dig som är gravid och som vill hjälpa din kropp och knopp att finna sig till rätta i alla de förändringar som sker. Här fokuserar vi mer på de inre tillståndet och mindre på det yttre fysiska positionerna. Klassen innebär mjuka dynamiska rörelser med fokus på kroppsmedvetenhet och förberedelse inför förlossning. Styrka där det behövs, andning och vila är nyckelord. Du kan komma i vilken trimester du än befinner dig i samt hur pigg, glad, trött eller nedstämd du än är.
- Herrgympa** Ett pass där kondition, styrka och rörlighet varvas i ett behagligt tempo.
- Indoor Walking** Konditionsträning i gripp på stationär crosstrainer. Träningsform för såväl senior som elit. En säker träningsform med låg belastningsrisk där hela kroppen tränas. Huvudsyftet med träningen är kondition men den erbjuder också utmaningar i bålstabilitet, hållning, balans och styrka för ben/höft och armar/skuldror. En konfitionsträning som alla klarar av.
- Indoor Running** Klassen som under 30 minuter hjälper dig att förbättra din kondition genom intervallträning på löpbandet. Alla kan vara med, oavsett nivå, du anpassar själv hastigheten efter din kondition.
- Iyengar Yoga** En lättsam form av yoga. Alla kan vara med och träna efter sin egen förmåga. Du som är nybörjare väljer nivå 1 pass och vill du ta det extra lugnt i början kan du prova "lätt yoga". Du tränar i bekväma kläder och barfota. All utrustning finns i lokalen.
- Landgympa** Ett pass där vi till musik tränar kondition, styrka, rörlighet och balans, efter egna förutsättningar.
- Mammaträning** Passar dig som vill komma igång efter graviditet oavsett hur länge sen du var gravid. Vi fokuserar på att bli hållfast i kroppen och bygga upp kontrollen av bäckenmuskulaturen och den inre bål-muskulaturen. Vi provar olika träningsupplägg vid de olika tillfällena och din bebis är självklart välkommen. Vid först kurstillfället erbjuds en kontroll av din magmusulatur.
- Motionssim** Här kan du simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.
- MOVE** Ett pass med rörelse som fokus. Du utvecklar din kroppskänedom samtidigt som du bygger styrka och smidighet. Djup kunskap om biomekanik och rörelselära binds samman med funktionell träning o yoga.

Passbeskrivning

Movez	En dansklass för dig som älskar koreografi och utmaningar. Stegen är inspirerade av latino, zumba och salsa. Klassens uppbyggnad och utläring är som en zumbaklass.
Senior cirkelfys	Stationsträning/intervaller, övningar för din kondition, styrka och rörlighet.
Seniorgympa	Kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass, varvas i ett behagligt tempo. För alla över 55 år. Allt detta till medryckande musik, glädje och gemenskap.
Senior ryggflex	Skonsamma rörelser. Vi jobbar med styrka, balans och rörlighet.
Seniorträning	Ett konditionsträningspass för de äldre deltagarna, utan hopp. Stegkombinationer på golv och stepbräda.
Sh`bam	Ett dansinspirerat pass med enkla heta moves till listettor och remixade gamla favoriter. För dig som vill svettas, dansa och ha kul! Det perfekta sättet att komma i form och samtidigt låta din inre stjärna lysa!
Sittgympa	Här jobbar vi sittandes på stolar.
Spinning/Spin	En effektiv träning som passar alla. Vi cyklar i grupp till medryckande musik. Spinning ger ökad kondition, ökad fettförbränning och ökad syreupptagning samt ökad muskulatur i ben- och sätesmuskler
Spin activio	Pulsbaserad cykelpass där vi jobbar med pulsen som redskap. Pulsband finns att låna. Passar alla.
Spin + styrka	Cykelpass med styrkeinriktad träning för mage/rygg.
Step/Body step	Fartfylld konditionsklass med dansant känsla där vi jobbar med stegkombinationer på och runt en stepbräda. Här utmanas både din kondition och din koordination till skön musik.
Styrkeflex	Lugnare tempo för din rörlighet, styrka och balans. Statiska och dynamiska övningar
Styrketräning	Här tränar du i gymmet och väljer själv motstånd.

Passbeskrivning

Tisdagsmix	Rörelseglädje på land.
Vatten challenge	Tuff vattenklass med intervaller
Vattengympa	Ett pass med enkla roliga övningar där man varvar kondition och styrka efter sin egna förmåga.
Yininspirerad yoga	Ett pass där vi genomför olika ställningar/övningar, både liggande och sittande, som fokuserar på de djupare vävnaderna i kroppen. Du blir rörligare, minskar spänningar i kroppen och hjälper dig att hitta lugn och harmoni.
Yoga	Ett pass där du själv väljer svårighetsgrad på rörelser och positioner och passar därför alla åldrar. Fokus ligger på smidighet, rörlighet, andning och är ett bra sätt att minska sin stress.
Yoga Nybörjare	Grunden är inom Hatha-yogan och passar extra bra om du är ny och ovan. Instruktören guidar dig till att hitta rätt i de olika övningarna, men det är du och din kropp som bestämmer. Vi jobbar med din rörlighet, styrka, balans och andning.
Yoga Power	Styrka, balans, kroppsmedvetenhet och rörlighet. Yoga hjälper dig till välmående och hamoni i både kropp och sinne.
Zumba	Dansklass inspirerad av latinska rytmer och dansstilar kännetecknar denna fartiga klass.

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Piteå Simhallar	Seniorträning*	Öjeby simhall	Onsdag	09.00-09.55	Malin Wikberg
	Seniorträning*	Öjeby simhall	Fredag	13.30-14.25	0911-69 63 90

OBS! Vid nivå 1, kom ihåg att ta kontakt med kontaktpersonen innan start.

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Förening Hjärt-Lung Piteå	Sittgympa	Samvaron, Hamnplan	Måndag	09.30-10.30	Chrisitina Öhlund 070-373 41 62
	Sittgympa*	Samvaron, Hamnplan	Torsdag	10.00-11.00	
	Sittgympa	Samvaron, Rosvik	Tisdag	10.30-12.00	
	Landgympa	Norrmalmia, C-hall	Tisdag	16.00-17.00	Anmälan till Barbro Hartzell-Engman, 076- 805 17 27
	Vattengympa*	Öjeby simhall, varmbad	Tisdag	1.00-12.00	
	Vattengympa	Öjeby simhall, varmbad	Tisdag	15.00-16.00	
	Vattengympa*	Öjeby simhall, varmbad	Torsdag	09.00-10.00	
	Vattengympa*	Öjeby simhall, varmbad	Torsdag	11.00-12.00	
	Vattengympa*	Öeby simhall, varmbad	Fredag	09.00-10.00	
	Vattengympa*	Öeby simhall, varmbad	Söndag	17.00-18.00	
	Vattengympa	Piteå Lasarett, varmbad	Måndag	08.00-09.00	
	Vattengympa	Piteå Lasarett, varmbad	Måndag	14.00-15.00	
Vattengympa	Piteå Lasarett, varmbad	Måndag	15.00-16.00		
Vattengympa	Piteå Lasarett, varmbad	Tisdag	14.00-15.00		
Vattengympa	Piteå Lasarett, varmbad	Tisdag	15.00-16.00		

* = utbildad FaR ledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Iyengar Yogaskola	Nivå 1-2	Kolmilavägen 17, 1 tr	Måndag	11.30-12.45	Marielle 073-049 11 20, Ylva 070-646 33 92
	Nivå 1	"	Måndag	16.30-17.45	
	Nivå 2	"	Tisdag	16.45-18.00	
	Niva 1	"	Tisdag	18.30-19.45	
	Lätt	"	Onsdag	16.00-17.15	
	Nivå 1-2	"	Torsdag	11.00-12.15	
	Nivå 2	"	Torsdag	19.00-20.15	
	Nivå 1-2	"	Söndag	18.30-19.45	

Lätt: Lugnare tempo o lättare övningar, **Nivå 1:**Nybörjare, **Nivå 1-2:** Blandad grupp, nybörjare välkomna, **Nivå 2:** tränar regelbundet minst 2 år.

Korpen Piteå	Senior, cirkel i gym	Prästgårdsgatan 27, Korpen	Måndag	09.30-10.30	Reception 0911-27 75 50
	Senior, cirkel i gym	"	Måndag	10.30-11.30	
	Styrkeflex	"	Måndag	11.30-12.15	
	Spin activio 30		Måndag	16.30-17.00	
	Core		Måndag	17.00-17.30	
	Spin activio		Måndag	18.15-19.15	
	Step		Måndag	18.15-19.15	
	Spin activio 45	Prästgårdsgaran 27, Korpen	Tisdag	06.30-07.15	
	Seniorgympa		Tisdag	10.00-11.00	
	Spin activio 30		Tisdag	11.30-12.00	
	Core		Tisdag	12.00-12.30	
	Spin activio 45		Tisdag	18.00-18.45	
	Dance		Tisdag	19.00-20.00	
	Yoga nybörjare		Tisdag	19.00-20.00	

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson			
forts. Korpen Piteå	Senior ryggflex	Prästgårdsatan 27, Korpen	Onsdag	10.00-11.00	Reception 0911-27 75 50			
	Spin activio 45		Onsdag	16.30-17.15				
	Yoga Power 45		Onsdag	17.15-18.00				
	Movez 45		Onsdag	18.00-18.45				
	Spin activio 45		Torsdag	06.30-07.15				
	Senior cirkelfys		Torsdag	10.00-11.00				
	Yoga Yin inspirerad		Torsdag	18.00-19.00				
	AfHo		Torsdag	18.45-19.45				
	Spin activio		Torsdag	19.00-20.00				
	Spin activio 30		Fredag	09.30-10.00				
	Core		Fredag	10.00-10.30				
	Spin activio 45		Fredag	16.30-17.15				
	Spin activio 45		Lördag	09.30-10.15				
	Core		Lördag	10.15-10.45				
	Spin activio		Söndag	18.00-19.00				
	Herrgympa		Ljungskolan, Bergsviken	Torsdag		19.00-20.00		
	Piteå Simhallar		Cross Cardio	Öjeby simhall		Måndag	06.10-06.40	Malin Wikberg Fröjdis Nygård 0911-69 63 90
			Seniorträning			Måndag	09.30-10.25	
			Mammaträning*			Måndag	10.00-11.00	
GravidYoga		Måndag	17.30-18.45					
Cirkel 45		Måndag	18.10-18.55					
Cross Cardio		Måndag	18.20-18.50					
Core		Måndag	19.00-19.30					
Booty Work		Måndag	19.00-19.30					
Yoga Motion		Måndag	19.30-20.15					

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
forts. Piteå Simhallar	Cirkel i gym	Öjeby simhall	Tisdag	09.00-09.45	Malin Wikberg Fröjdis Nygård 0911-69 63 90
	Mammaträning*		Tisdag	12.00-13.00	
	Cirkel 45		Tisdag	18.10-18.55	
	Booty Work		Tisdag	18.20-18.50	
	Yin Yoga		Tisdag	19.00-20.15	
	Cross Cardio		Tisdag	19.00-19.30	
	Indoor running		Tisdag	19.40-20.20	
	Vatten Challenge		Tisdag	20.00-20.45	
	Vattengympa		Tisdag	20.30-21.15	
	Cross Cardio		Onsdag	18.10-18.40	
	Dance! teknik		Onsdag	18.30-18.45	
	Dance!		Onsdag	18.45-19.30	
	Cirkel 45		Onsdag	18.45-19.30	
	Cross Cardio		Torsdag	06.10-06.40	
	Vattengympa		Torsdag	08.00-08.45	
	Indoor Running		Torsdag	11.30-12.00	
	Mammaträning*		Torsdag	12.00-13.00	
	Seniorträning	Torsdag	14.00-14.55		
	Mammaträning*	Torsdag	17.00-18.00		
	Core	Torsdag	18.50-19.20		
	Cirkel i gym	Fredag	11.45-12.30		
	Cross Cardio	Fredag	16.30-17.15		
	Cross Cardio	Lördag	09.00-09.30		
	Cross Cardio	Söndag	18.20-18.50		
	Vattengympa	Måndag	11.00-11.45	Jenny Persson 0911-69 64 26	
	Yoga	Måndag	18.45-19.45		
	Tisdagsmixen	Tisdag	19.15-20.15		
Vattengympa	Torsdag	19.30-20.00			

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Step In	Spinn + styrka	Furunäset	Måndag	06.30-07.20	
	Seniorträning		Måndag	10.00-10.30	
	Spinn 45		Måndag	18.30-19.15	
	Body Step		Måndag	18.45-19.45	
	Yoga		Måndag	19.30-20.30	
	Styrka 30		Tisdag	18.10-18.40	
	Spinn 45		Tisdag	18.15-19.00	
	Sh´bam		Tisdag	19.30-20.15	
	Gym i cirkel		Onsdag	06.30-07.30	
	Indoor Walking		Onsdag	18.30-19.00	
	Yoga	Onsdag	18.35-19.05		
	MOVE	Onsdag	19.15-20.30		
	Seniorträning 45	Torsdag	10.00-10.45		
	Styrka	Torsdag	17.20-17.50		
	Indoor Walking 30	Torsdag	18.15-18.45		
	CX Worx	Torsdag	18.55-19.25		
	Spinn + styrka	Fredag	06.30-07.20		
	Spinn 30	Fredag	11.30-12.00		
	Spinning	Lördag	08.30-09.30		
	Indoor Walking 45	Söndag	16.15-17.00		
	Spinn + styrka	City	Måndag	18.00-19.00	
	Spinn + styrka	"	Tisdag	18.00-19.00	
	Spinn + styrka	"	Onsdag	17.15-18.15	
Spinning	"	Torsdag	18.00-18.45		
Spinn + styrka	"	Fredag	16.15-17.15		

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	Öjeby simhall	Mån-Tors	05.00-24.00	Malin Wikberg 0911-69 63 90
			Fredag	05.00-21.00	
			Lördag	07.00-17.00	
			Söndag	07.00-24.00	
Korpen Piteå	Styrketräning	Prästgårdsgatan 27, Korpen	Mån-Tors	09.30-20.00	Receptionen 0911-27 75 50
			Fredag	11.00-15.00	
			Söndag	15.45-19.00	
		Med kodkort	Alla dagar	05.00-24.00	
Step In	Styrketräning	Furunäset	Måndag	06.30-19.30	Receptionen 0911-398 80
			Tisdag	07.30-16.00	
			Onsdag	06.30-16.00	
			Torsdag	07.30-19.30	
			Fredag	06.30-14.00	
		Med kodkort	Alla dagar	05.00-23.00	
		Simhallar	Motionssim	Öjebyns simhall	Mån-Tors
Mån-Tors	11.00-11.45				
Tisdag	15.00-20.30				
Torsdag	15.00-20.30				
Lör-Sön	08.00-10.00				
Varmbad	Mån-Tors			06.00-08.00	
	"			Tisdag	16.00-19.30
	"			Torsdag	16.00-19.30
	"			Fredag	10.00-14.00
	"			Lör-Sön	08.00-10.00

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
forts Simhallar	Motionssim	Munksunds simhall	Mån-Fre	06.00-08.00	0911-69 64 26
			Måndag	12.00-22.00	
			Onsdag	14.00-19.30	
			Torsdag	18.00-19.30	
		Hortlax simhall	Mån + Ons	06.00-08.00	0911-69 74 15
		Mån + Ons	20.00-21.00		
Dambad	Onsdag	19.00-20.00			
			Torsdag	19.30-21.00	
			Fre-Sön	08.00-10.00	
Förening HjärtLung	Piteå Hälsans stig	Här kan du strosa fram i egen takt och njuta av naturen			Kommunen 0911-696 000

Stigen går vid konstparken Norra hamn och längs Nördfjärden och vidare tillbaka till Byxtorget

Se karta:

<http://naturkartan.se/halsansstig/halsans-stig-pitea>



Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Actic	Autogiro, 12 månader	Vuxen/Senior 299:-/mån / 249:-/mån
	Autogiro, bindningsfritt	399:-/mån / 329:-/mån
Förening HjärtLung Piteå	Medlemsavgift	150:-/år
	Aktivitetsavgift	200:-/termin
Iyengar Yogaskola	Per tillfälle	180:-
	5 kort (giltigt 2 mån)	700:-
	Terminskort, 1ggr/v	1590:-
	Terminskort, 2ggr/v	2200:-
	Terminskort, obegränsat	3000:-
Korpen Piteå	Autogiro, 12 månader	Vuxen / Senior 399:- / 329:- per månad
	Autogiro, 6 månader	499:-/ 439:- per månad
	Årskort	4699:-/ 3899:-
	6 månader	2999:-/ 2699:-
	1 månad	999:-/729:-
	10 kort	999:-/ 729:-
	Veckokort	400:-
	Per tillfälle	120:-/ 80:-
	Gympakort (Herrgympa)	
	Per tillfälle	80:-
	Terminskort (1ggr/v)	650:-

Medlemsavgift tillkommer med 200:-/år på alla kort, utom drop in och veckokort.

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Piteå simhallar	Öjebyn	
	Gruppträning + bad	FaR, senior / Vuxen
	Årskort (autogiro)	1800:- (150:-)/ 2300:- (190:-)
	Årskort* (autogiro)	1150:- (80:-)
	4 månader	800:- / 1200:-
	10 kort	1000:-
	Per tillfälle	150:-
	Vid uppvisande av FaR-recept = 5 ggr/ 200:- (gäller 1 gång/person) i Öjebyn, Munksund, Hortlax.	
	Vattenträning	
	Terminskort	800:-
	Per tillfälle	150:-
	*För dig som redan är medlem i Actic	
	Munksund	
Per tillfälle	120:-	
Gruppträning + bad	900:-/ 1200:-	
Badavgift (medtag hänglås)	45:- skåp/ 50:- hytt	
10 kort	400:-	
Årskort	720:-	
Familjekort	1480:-	
Step In	Autogiro	599:- /månad
	Autogiro, 12 månader	499:-/månad
	Årskort	6287:-
	Startavgift tillkommer	299:-