



## Fysisk aktivitet på recept

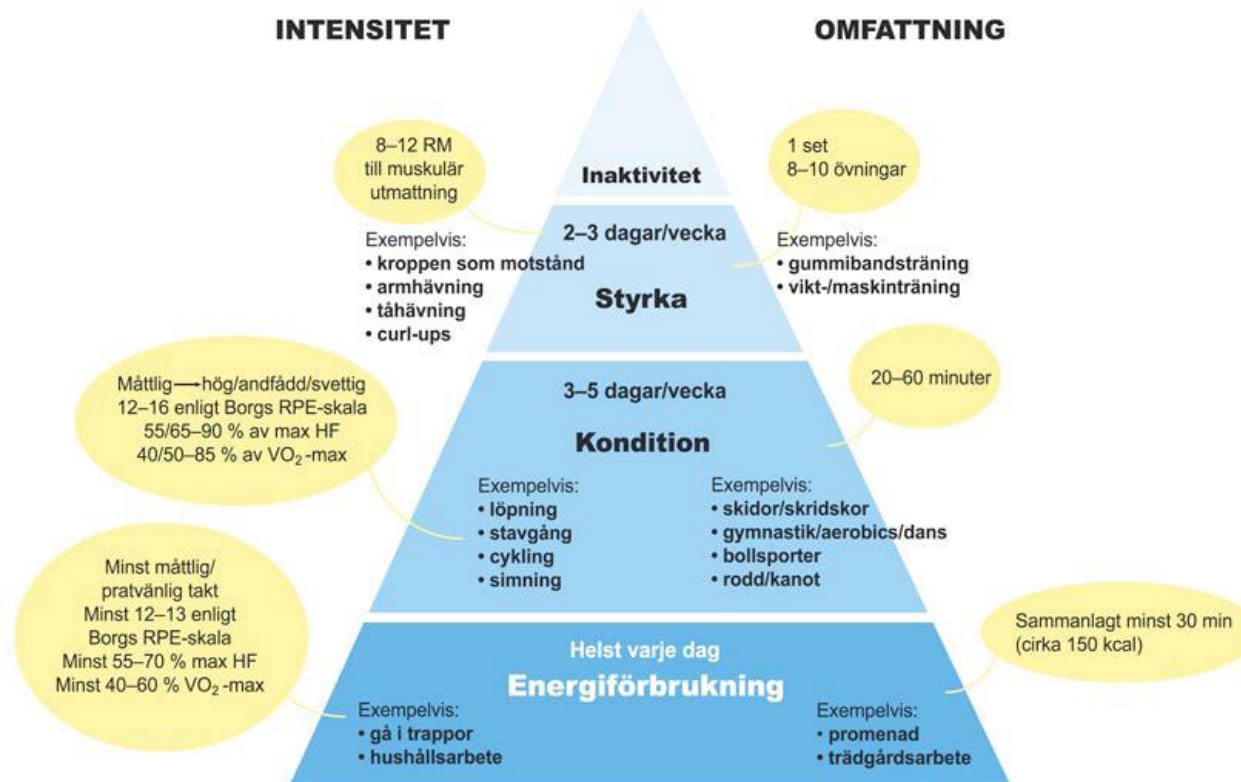


**Norrbotten**



**Aktivitetskatalog Vittangi  
Höstterminen 2020**

# Aktivitetspyramiden



## **Deltagande aktörer**

### **Kiruna Kommun**

Stadshuset  
981 85 Kiruna

0980-70 000

### **Vittangi SK**

Bastugatan 2  
980 10 Vittangi  
[www.vittangi.eu](http://www.vittangi.eu)

0980-100 26  
070-632 96 79

## **Passbeskrivning**

- Badminton** Vi spelar mot varandra, badmintonvana krävs. Eget racket, bollar finns att låna.
- 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.
- 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.

## Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Vittangi SK	Morgongympa*	Sporthallen	Tisdag	07.00-07.45	Harriet Linghall 070-623 96 79

## Nivå 2

Vittangi SK	Badminton	Sporthallen	Tisdag	19.00-20.00	Kansliet 070-632 96 79
	Styrka & Puls	Sporthallen	Onsdag	18.00-19.00	
	Fredagsfys	Sporthallen	Fredag	16.00-16.45	

## Nivå 3

Kommun	Bad, vuxensim	Badhuset <b>OBS!</b> Stängt för renovering			Badhuset 0980-100 17
Vittangi SK	Styrketräning	Sporthallen, styrkekällan	Alla dagar	06.00-22.00	Kansliet 070-632 96 79

## Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Vittangi SK	<b>Gruppträning, badminton</b>	
	Helår (även gym)	1500:-
	Helår (även gym), pensionär	1000:-
	Säsong	800:-
	Säsong, pensionär	550:-
	10-kort	400:-
	Per tillfälle	50:-
	Under 20 år	Gratis (endast medlemskap krävs)
	<b>Gym</b>	
	Helår	1000:-
	Helår, pensionär	750:-
	Halvår	600:-
	Halvår, pensionär	400:-
	<b>Obligatoriskt medlemskap</b>	
Familjekort	250:-	
Enskilt	100:-	