



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Arjeplog

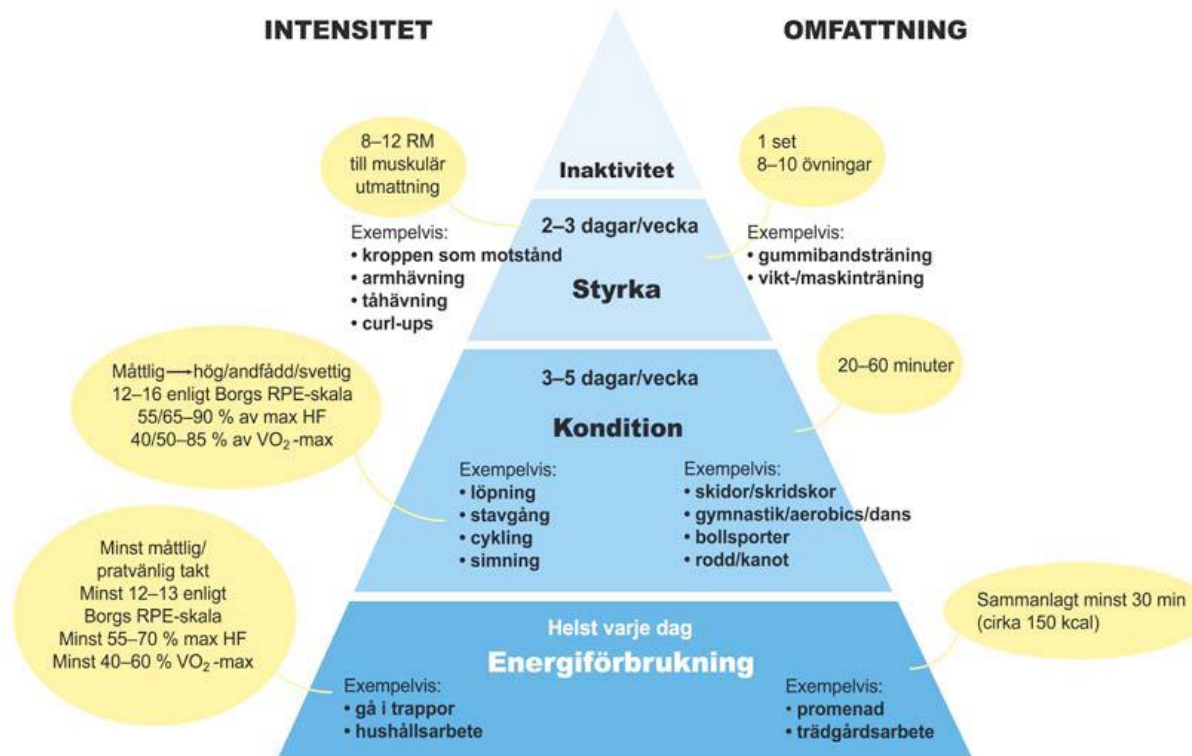
Vårterminen 2021



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Active North Gym

Storgatan 2
938 31 Arjeplog
www.activenorthgym.se

070- 037 53 99
070- 362 53 78

Kommun

930 90 Arjeplog
www.arjeplog.se

0961- 140 00

Passbeskrivning

Box-fys	Boxning och styrketränningskombination där vi jobbar både enskilt men också i par. Box-fys är väldigt allround, du jobbar med hela kroppen. En del är slag och sparkar och en del styrkedel, där vi jobbar med skivstång och vikter. Där utmanar vi de större muskelgrupperna, ben, rygg, axlar. En motionsform som kan utövas av alla!
Core	Effektiv funktionell träning för kroppens "kärna"- mage och rygg. Du tränar både kroppshållning, styrka och balans. Du stärker din inre muskelkorsett vilket du har nytta av i både övrig träning och i ditt vardagsliv. Även enkla övningar för trötta kontorsmuskler utlovas.
Gymfys	Vi tränar igenom hela kroppen med fria vikter och gymmets maskiner. Enkla och effektiva övningar. Perfekt för dig som vill komma igång med styrketräning och lära dig gymmets utrustning med instruktör.
Motionssim	Här simmar du runt i egen takt och efter egen förmåga.
Pump	Styrketräning för hela kroppen, med regelbara skivstänger och lösa vikter.
Spinning	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
Styrketräning	Här jobbar man i gym med maskiner eller fria vikter efter egna förutsättningar.
Vattengympa	Skonsam träning i vatten, såväl styrka, rörlighet som kondition. Passar alla!

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Active North Gym	Gymfys	Active North Gym	Alla pass inställda!		Sofia, 073-037 53 99 Henrik 070-3625378
	Core	Spegelsalen	Onsdag	17.45-18.15	
	Spinning	Active North Gym	Onsdag	19.00-20.00	
	Pump	Spegelsalen	Torsdag	17.00-18.00	

Passen kan ev andras så kolla schema varje månad

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Active North Gym	Styrketräning	Storgatan 2	Alla dagar	05.30-23.00	Sofia, 073-037 53 99 Henrik 070-3625378
				Recetion: Mån-Tors 16.00-19.00	
Kommun	Motionssim	Sporthallen	Inställt för tillfället!		Reception 0961- 141 53
			Måndag	16.30-18.30	
			Tisdag	18.30-19.30	
			Onsdag	07.00-08.30	
			Onsdag	17.00-19.30	
			Torsdag	18.30-20.30	
			Fredag	07.00-08.30	
			Fredag	18.30-19.30	
Lördag	10.00-12.00				
Kommun	Styrketräning	Sporthallen	Inställt för tillfället!	Lördag 09.00-16.00	Reception 0961- 141 53

*=utbildad FaRledare

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris	
Active North Gym	Gruppträning	Vuxen /Pensionär	
	Per tillfälle	80:-	
	10 -kort	650:- / 350:-	
	15- kort	880:- / 480:-	
	Årskort, alla aktiviteter	4300:-	
	Gym		
	Per tillfälle	80:-	
	1 vecka	200:-	
	2 veckor	300:-	
	1 månad	380:- /200:-	
	6 månader	1800:- / 1100:-	
	Årskort	2990:- / 1900:-	
	Kommun	Bad	Vuxen / Pensionär
		Per tillfälle	46:- / 30:-
10 -kort		420:- /263:-	
Terminskort, familj		492:-	
Årskort, familj		980:-	
Gym			
Per tillfälle		46:-	
10 -kort		420:-	
Månad (bad och gym)		359:-	
Terminskort		1375:-	
Årskort		2713:-	