



## Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Arvidsjaur

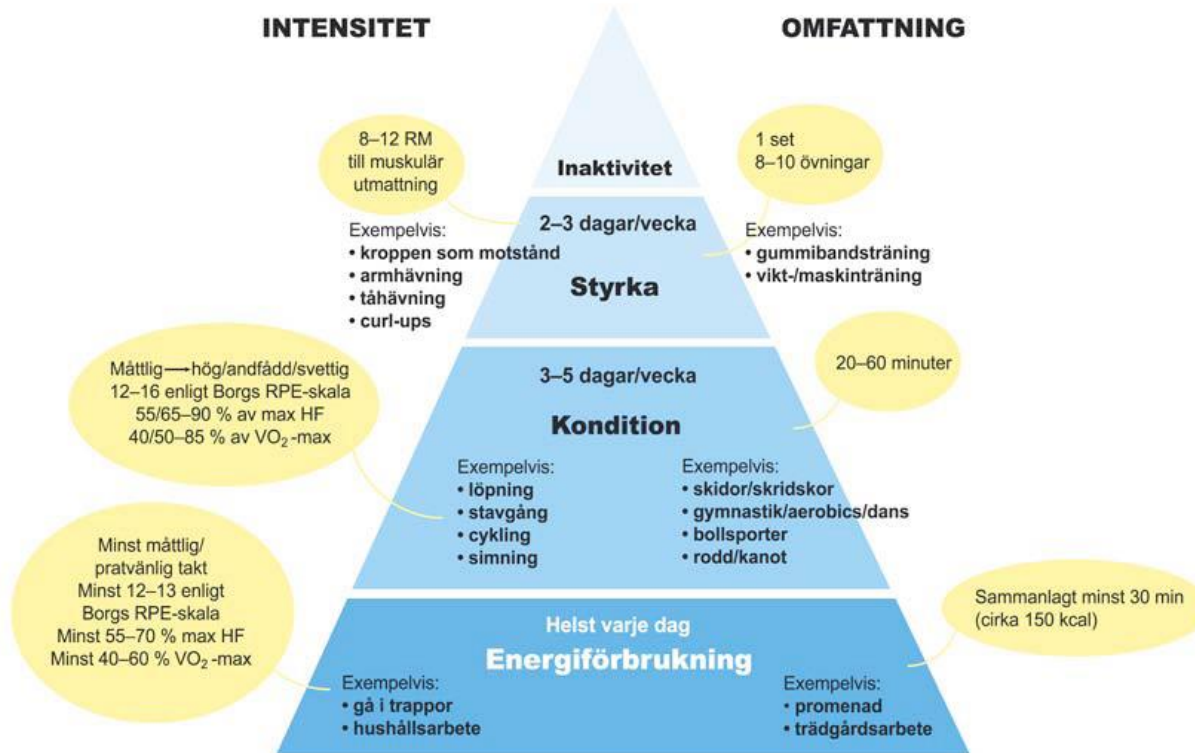
Vårterminen 2021



Norrbotten



# Aktivitetspyramid



## **Deltagande aktörer**

### **Exercise Gym och Fitness**

Järnvägsgatan 11  
933 34 Arvidsjaur  
[www.exercisegym.se](http://www.exercisegym.se)

076- 779 21 21

### **Förening HjärtLung Arvidsjaur**

c/o Föreningservice  
933 27 Arvidsjaur  
[www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

070-548 74 82

### **Kommun**

Storgatan 13  
933 81 Arvidsjaur  
[www.arvidsjaur.se](http://www.arvidsjaur.se)

0960- 155 00

### **Korpen Arvidsjaur**

c/o Leif Gustavsson  
Stationsgatan 30B  
933 32 Arvidsjaur

073-073 36 91

### **Liv och Lust**

c/o Anna Nilsson  
Gamla Landsvägen 90  
933 34 Arvidsjaur

070- 683 24 34

## Passbeskrivning

<b>Core</b>	Core betyder kärna och på detta pass ligger fokus på att träna upp styrkan i kroppens kärnparti, mage och rygg. Detta pass kan med fördel kombineras med ett konditionspass.
<b>Cykling/spinning</b>	Roliga intervaller i högt tempo på cykel som passar alla.
<b>Cirkelfys</b>	Ett pass där vi blandar kondition och styrka i olika övningar. Du väljer själv vilken intensitet du vill ha.
<b>Motionsdans/ Söndagsdans</b>	Dans till bra levande musik.
<b>Rörelseglädje</b>	Ett pass där du jobbar igenom hela kroppen med lätta enkla rörelser till medryckande musik där styrka och kondition blandas. Alla kan delta efter egen förmåga.
<b>Seniorgympa</b>	Kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass, varvas i ett behagligt tempo. Allt detta till medryckande musik, glädje och gemenskap.
<b>Stavgång</b>	Här träffas vi och går en slinga tillsammans, alla kan delta. Ta med egna stava,
<b>Styrketräning</b>	Du tränar olika muskelgrupper i maskiner eller med fria vikter, efter egen kapacitet.
<b>Vattengympa</b>	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
<b>Yoga</b>	Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskänedom

**Nivå 2**

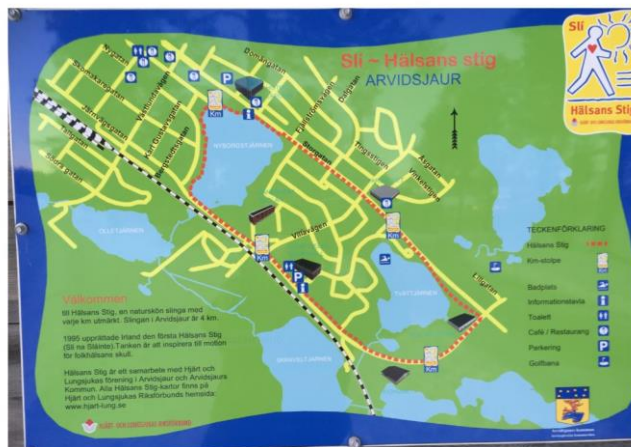
<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Kontaktperson</b>
<b>Exercise Gym och Fitness</b>	Cykel intervall	Camp Gielas	Tisdag	17.00-18.00	Stefan Sundqvist 076- 779 21 21
	Yoga		Tisdag	20.00-21.00	
	Cirkelfys		Onsdag	12.00-12.45	
	Tabata	Camp Gielas/Digitalt	Torsdag	12.00-12.45	
	Cirkelfys	Delta via google meet eller på plats, boka din plats Camp Gielas	Fredag	07.00-07.45	
<b>Förening HjärtLung Arvidsjaur</b>	Stavgång/promenad	Start vid Laponia kåtan	Tisdag	10.00-11.00	Ingrid Gardfjäll 076- 815 23 76
	Stavgång/promenad	Start vid Medan	Fredag	11.00-12.00	
<b>Korpen Arvidsjaur</b>	Seniorgympa, herrar	Sporthallen/centrumbadet	<b>Inställt denna termin!</b>		Per-Olof Lundgren 070- 318 31 49
	Seniorgympa	Ringelsta, samlingsalen		Onsdag	
	Seniorgympa, damer	Föreningscentrum		15.30-16.30	
	Seniorgympa	Solbacken, Matsalen	Fredag	11.20-12.20	
<b>Livoch Lust</b>	Cirkelfys	Sporthallen/centrumbadet	<b>Inställt tillsvidare!</b>		Anna Nilsson 070- 683 24 34
	Cirkelfys	Sporthallen/centrumbadet		Torsdag	

\*= utbildad FaRledare

### Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Exercise Gym & Fitness	Styrketräning	Camp Gielas	Mån- Fre	07.00-22.00	Stefan Sundqvist 076- 779 21 21
			Lördag	09.00-19.00	
			Söndag	09.00-22.00	
			Bemannat: Alla dagar 07.00-20.00		
Kommun	Motionssim	Centrumbadet	<b>Stängt för tillfället!</b>		Badet 0960- 157 74
			Onsdag	17.00-20.00	
			Torsdag	17.00-18.00	
			Fredag	15.00-16.00	
Förening HjärtLung Arvidsjaur, Kommun	Hälsans stig, ca 4 km				070-548 74 82

På informationstavlan, vid Laponiakåtan, finns tips på olika kroppsliga övningar



## Kostnad

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b> <b>Vuxen/ Pensionär</b>
<b>Exercise Gym &amp; Fitness</b>	10-kort	649:- / 499:-
	Månadskort	399:- / 350:-
	Autogiro, obundet(alla pass ingår)	289:- / 229:-
	Halvårskort,	1899:-/ 1200:-
	Helårskort	2999:- / 2000:-
	500:- tillkommer på årskort,halvårskort för pensionärer för att gruppträning ska ingå.	
<b>Förening HjärtLung Arvidsjaur</b>	Medlemsavgift	200:-/år
	Vattenavgift	15:-/gång
<b>Kommun</b>	Bada	45:-
	Terminskort	450:-
	Säsongskort	800:-
	Årskort	1000:-
<b>Korpen Arvidsjaur</b>	Medlemsavgift	50:-/år
<b>Liv och Lust</b>	Per tillfälle	30:-
	Terminskort	250:-
	(pensionär/arbetslös)	150:-