



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Haparanda

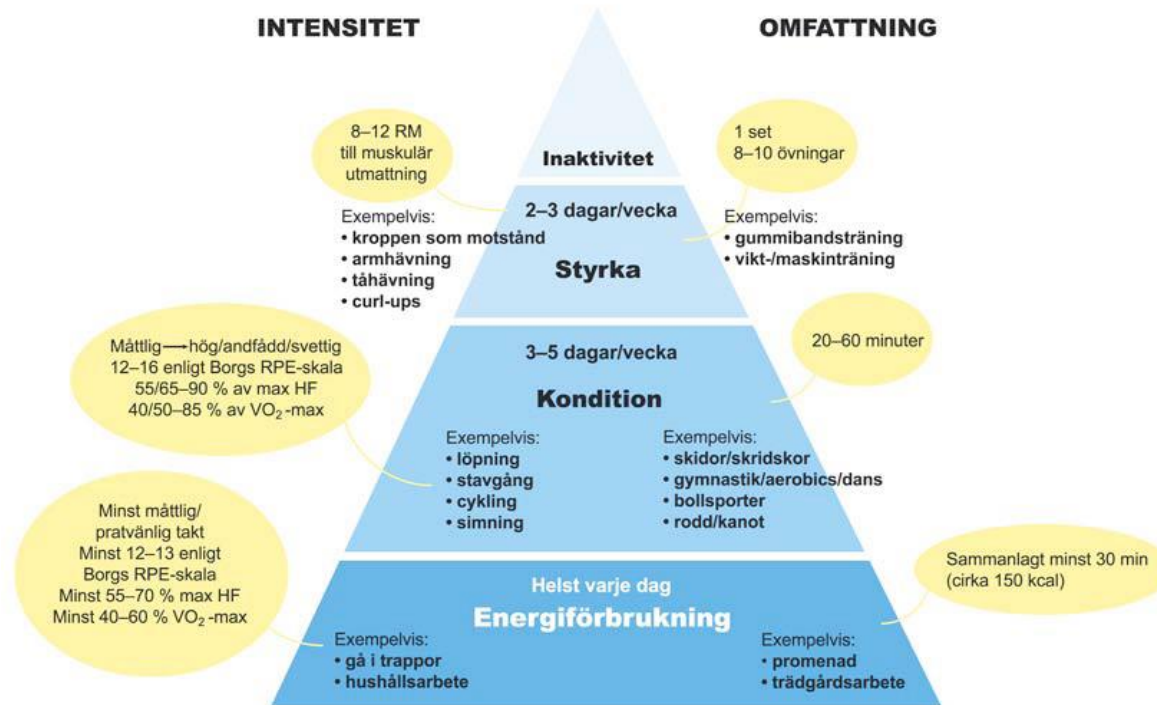
Vårterminen 2021



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Actic

Åkergatan 1
953 34 Haparanda
www.actic.se

0922-150 47

GK Nordstjärnan

Mattila 82
953 35 Haparanda
Facebook:Gknordstjärnan

0922- 103 28

Korpen Haparanda

Åkergatan 1
953 34 Haparanda
www.korpenhaparanda.se

0922-100 26

Haparanda Stad

Torget 9
953 85 Haparanda

0922-260 00

Passbeskrivning


Bodypump	Ledarledd styrketräning i grupp med musik. Under en timme går vi igenom hela kroppen med eller utan vikter. Passar alla oavsett träningsvana.
Cirkelträning	Passar dig som vill variera din träning på olika sätt. Vi jobbar på individnivå så det passar den träningsvane lika bra som nybörjare.
EFIT	Funktionell träning innebär att vi tränar flera muskelgrupper samtidigt och tränar med naturliga rörelser. Träningen är utmanande, rolig och social samt går att anpassa till alla åldrar, förutsättningar och ambitionsnivåer. EFIT gör dig allroundtränad och höjer din generella verkningsgrad, vilket innebär att du kan använda din energi på ett mer effektivt sätt.
Kettlebell	Ett redstyrkakap som kan ge dig både rörlighet, styrka, uthållighet, explosivitet, kondition, koordination och balans på en och samma gång. Du jobbar med olika övningar efter dina egna förutsättningar.
Korpen kombo	Träning för hela kroppen. Vi tränar styrka, rörlighet och kondition med egen kroppsvikt och till viss del redskap. Passar alla, man utgår ifrån sin egen förmåga.
Lättgympa	Kondition, styrka, balans och rörlighet i en skön mix för hela kroppen.
MM-Mix	Man använder sig av de redskap som finns, t ex kettlebells, hantlar, romerska ringar, air bikes, roddmaskin mm. Väldigt varierad träning från gång till gång, beroende på vad fantasin åstadkommer till peppande musik.
MLR	Träning med fokus på mage, lår och rygg
Rumpträning	Träning med fokus på rumpa där vi jobbar med miniband
Rörlighet	Här är fokus på rörlighet och stretch.
Salsa	Salsa innebär så mycket mer än bara dans:, du träffar nya människor, har roligt och får verkligen en kick för självförtroendet! Dansen passar alla åldrar och du behöver inte ha någon partner för att delta.
Styrketräning	Här kan du i egen takt träna och stärka din kropp mha maskiner, fria vikter, löpband eller konditionscykel.
Zumba fitness	En kombination av dans, fitness och aerobics. Varje låt kombinerar ett antal sekvenser med återkommande steg. Inga förkunskaper krävs. Allt sker på dina egna villkor!

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
GK Nordstjärnan	Rörlighet Lättgympa (seniorer)	Alla pass inställda denna termin			Anita Styrman 070-547 08 90
Haparanda Stad	Cirkelträning för pigga pensionärer	Aspen	Inte igång just nu		Aspen 0922-261 29
	Drop-in Badminton	Aspen			
Korpen Haparanda	Lunchträning Kettlebell	Alla pass är digitala	Måndag Måndag	11.30-12.00 17.00-17.35	Korpen 076-136 25 96
	Stretch och flexibilitet		Tisdag	18.00-18.45	
	Lunchträning Rumpgympa		Onsdag Onsdag	11.30-12.00 18.00-18.45	Maria Granström 072-222 02 93
	Lunchträning		Torsdag	11.30-12.00	
	MRL		Fredag	16.30-17.15	
	Styrketräning		Lördag	09.00-09.45	
	Styrketräning		Söndag	09.00-09.45	

Ett samarbete med Maria Granström. Gå in på mariagranstrom.bokamera.se och boka ditt pass
Frågor, kontakta Maria eller Korpen

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actie	Styrketräning	Idrottshuset	Alla dagar	05.30-22.00	Hanne Aasa 072-083 31 99
Haparanda Stad	Styrketräning	Aspen	Endast för ungdomar! Fredag Söndag	15.00-20.30 12.00-17.00	Aspen 0922-261 29
	Bad	Simhallen	Badet stängt!		Simhallen 0922-268 79
Hjärt och Lungsjukas Förening	Hälsans stig				Haparanda Stad 0922-260 00

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Actic	12 månader	279:-/månad
	12 månader, senior	229:-/månad
	Bindningsfritt	379:-/månad
	Bindningsfritt, senior	309:-/månad
GK Nordstjärnan	10-kort	200:-
	Medlemsavgift	200:-/år
Haparanda Stad	Bad	
	Per tillfälle	40:-
	Per tillfälle, pensinär	30:-
	Terminskort	800:-
	Terminskort, pensionär	600:-
	Säsongskort	1250:-
	Säsongskort, pensionär	1000:-
	Gym	
	Per tillfälle	30:-
	Halvårskort	800:-
	Årskort	1600:-
	Badminton	
	Per timme	100:-
	Halvsäsong	1500:-
Helsäsong	3000:-	
Korpen Haparanda	Per tillfälle	60:-
	Månadskort, egenträning	350:-
	Totalkort, egenträning + pass	299:-/månad
	Autigirot, egenträning	233:-/månad
	Obligatoriskt medlemskap	150:-/år