



Fysisk aktivitet på recept



Norrbotten

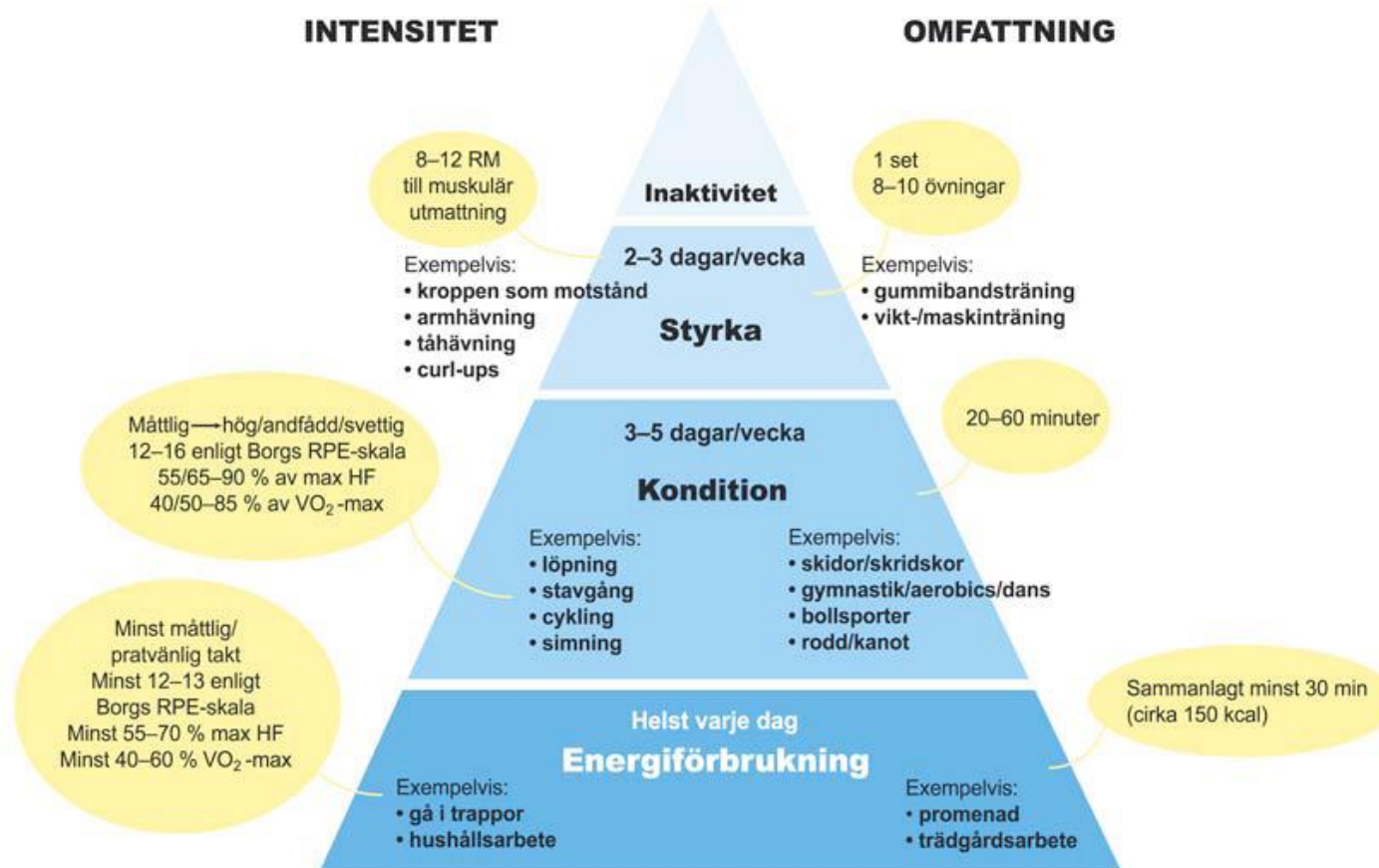


REGION
NORRBOTTEN

Aktivitetskatalog Kalix

Vårterminen 2021

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Förening HjärtLung Kalix

c/o Martin Lång
Guruhedsvägen 5G
952 31 Kalix

070- 285 35 63

Kalix Gymnastikförening

Hästholmsvägen 15
952 95 Båtskärsnäs

0923- 67 00 76

Korpen Karlsborgsverken

Dalvägen 25
952 71 Karlsborgsverken

070- 255 47 37

Nova/TC

Furuhedsvägen 35 A
952 31 Kalix
www.novatctraning.com

0923- 128 72

Sportcity

Centrumvägen 74
952 32 Kalix
www.kalix.se/sportcity

0923- 651 28

Passbeskrivning

Boule	Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinne och psykisk styrka. Du behöver inte vara stark och vältränad för att lyckas. Passar lika bra för kvinnor som män, för ungdomar som för seniorer.
Core	Styrketräning för kroppens kärnparti- mage, rygg och säte.
Cykel	Fartfylld och skonsam intervallträning på cykel med tyngdpunkt på kondition. Vi cyklar till inspirerande musik där du själv bestmmer hu utmanade klassen ska bli.
FLXmove	En klass där vi obbar med rörelse, flexibilitet, balans och styrka. Vi använder oss av vår egen kroppsvikt som belastning och jobbar igenom hela kroppen i flödande rörelser till motiverande musik. Klassen körs med fördel barfota.
Gympa / Motionsgymnastik	Enkla rörelser till glad musik! Konditions- och styrketräning för hela kroppen.
Gympa 60+	Ett svettigt och härligt pass med mycket glädje och energi. Enkla, roliga och balansutmanande övningar. Vi tränar till tonerna av gamla godingar och nya favoriter.
Motionssim	Här kan du simma valfri sträcka i eget tempo och efter din egn förmåga.
MRL	Ett intervallbaserat träningspass med fokus på underkroppen. Under 30 minuter tränar vi styrka, explosivitet, stabilitet och balans.
Pensionärscirkel	Här får du hjälp med att bibehålla och öka ditt välmående! Vi träffas och tränar i grupp tillsammans både i maskiner och med fria vikter.
Styrketräning	Här tränar du efter egen förmåga i gymmet med maskiner eller fria vikter.
Torso	En träningsform där vi fokuserar på styrka i mage och rygg. Denna träning passar dig som är nybörjare och behöver bygga upp din bålmskulatur men även för dig som är vältränad och behöver ett komplement till din kondition- och styrketräning. Tid: 30 min

Passbeskrivning

- Varmvattenbad** Vattengympa i varmvatten.
- Vattengympa** Här tränas kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass. Allt till medryckande musik.
- Volleyboll** Kom och spela volleyboll tillsammans med andra.
- YinYoga** Ett lugnt pass med fokus på den inre känslan. Vi håller yogapositionerna i mer än 3 minuter och kommer därigenom åt bindväv, ligament och leder. Denna typ av yoga motverkar stelhet i kroppen. Passar alla!
- Yoga** Vår yoga är en fysisk form som bygger på grunden Hatha Yoga med positioner samt vinyasa rörelser. Grundprincipen är klassisk och levande. Hit kommer du för att finna harmoni, koncentration, fokus, styrka och uppleva glädje.
- ZumbaGold** En lugnare form av zumba som passar nybörjare och de som vill dansa i lite lugnare tempo. ZumbaGold innehåller inga hopp eller snurrar. Ren dansglädje! Lämpar sig för äldre.

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Nova/TC	Gympa 60+*	Nova gym	Inställt denna termin!		Gunilla 0923- 128 72

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Förening HjärtLung Kalix	Vattengympa	Sportcity	Inställt denna termin!		Martin Lång 070- 285 35 63
	Boule	Sportcity			
	Motionsgympa	Sjukhuset			
	Varmvattenbad	Sjukhuset			
	Varmvattenbad	Sjukhuset			
Kalix Gymnastikförening	Gympa	Sportity	Inställt denna termin!		Maria Kronvall 070- 208 75 25
	Gympa	Sportity	Torsdag	19.00-20.00	
	Gympa	Töre Folkets hus	Måndag	19.00-20.00	
	Gympa	Innanbäck	Måndag	19.00-20.00	
	Gympa	Vitvattnet, fd skola	Vilande höstterminen 2020		
Korpen Karlsborgsverken	Passet med fetstil är igång, måste bokas.				
	Gymnastik	Gympasalen	Tisdag	18.30-19.30	Inger Rönnlund 070- 255 47 37
	Yinyoga	Online, måste bokas	Onsdag	18.00-19.00	
	Volleyboll	Gympasalen	Onsdag	19.30-20.30	
	Gymnastik	Gympasalen	Torsdag	18.30-19.30	
Volleyboll	Gympasalen	Söndag	18.00-20.00		

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Nova/TC	Cykel 30	Nova gym	Måndag	18.15-18.45	Receptionen 0923- 128 72
	Cykel 30		Tisdag	12.00-12.30	
	Cykel 30		Tisdag	17.30-18.00	
	Torso 30		Tisdag	18.00-18.30	
	MRL 30		Onsdag	12.00-12.30	
	Gympa		Onsdag	17.00-18.00	
	Cykel 45		Onsdag	18.30- 19.15	
	YinYoga		Onsdag	19.15-20.15	
	Cykel 30		Torsdag	17.45-18.15	
	Torso 30		Torsdag	18.15-18.45	
	Cykel 45		Torsdag	18.45-19.30	
	Cykel 30		Fredag	06.45-07.15	
	Cykel30		Lördag	09.00-09.30	
	MRL		Lördag	09.30-10.00	
	Gympa		Söndag	16.00-17.00	
	Cykel 30		Söndag	17.30-18.00	
	Yoga		Söndag	17.45-18.45	
	YinYoga		Söndag	19.00-20.00	

Alla dessa pass kan du delta i på plats eller utföra hemifrån

Hemifrån: Är du medlem, logga in och boka en plats.

Hemifrån: Icke medlem, ring 0923-128 72 och boka en plats.

*= utbildad FaRledare

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Nova/TC	Styrketräning	Nova gym	Reception:		Receptionen
			Mån+Ons	07.00-12.00	0923- 128 72
			Mån+Ons	15.00-20.00	
			Tisdag	07.00-16.00	
			Torsdag	12.00-20.00	
			Fredag	08.00-12.00	
		Söndag	16.00-20.00		
		Med tagg	Alla dagar	05.00-24.00	
Sportcity	Gym och bad är tillfälligt stängt, se hemsida för mer info, https://www.kalix.se/sportcity				
	Styrketräning	Sporthallen	Mån-Tors	06.00-22.00	Maria Bäckman
			Fredag	06.00-20.00	0923- 651 28
			Lördag	09.00-16.00	
			Söndag	10.00-19.00	
	Morgonsim	Badhuset	Mån+Tor	06.00-08.00	Maria Bäckman
	Kvällssim	"	Mån+Tors	20.00-21.00	0923- 651 28
Förening HärtLung Kalix	Hälsans stig				Kommun
	Promenera 5 km i trygg och fin natur!				0923- 650 77

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Förening HjärtLung Kalix	Medlemsavgift aktivitetsavgift	160:-/år Kontakta Martin för mer info. 070- 285 35 63
Kalix Gymnastik Klubb	Innanbäck,Vitvattnet, Töre Kalix, Sportcity	Pga coronatider så är terminspriset 200:. för alla oavsett antal pass
Korpen Karlsborgsverken	Gympa Yoga Vollyboll	200:-/termin 350:-/termin 200:-/termin
Nova/TC	Per tillfälle Månadskort Kvartalskort Halvårskort (autogiro) Helårskort (autogiro)	Vuxen/Pensionär 100:- /60:- 495:- 1380:- 2455:- (421:-) / 1410:- (247:-) 4290:- (369:-) / 2390:- (211:-)

Kostnad**Organisation****Aktivitet****Pris****Sportcity****Gym och bad****Vuxen/Pensionär**

Per tillfälle

90:- / 50:-

10-kort

800:- 465:-

Månadskort

500:- / 325:-

6 månader (autogiro)

2300:- (403:-) / 1300:- (228:-)

Bad

Per tillfälle

55:- / 40:-

10-kort

395:- / 315:-

6 månader

1155:- / 870:-

Säsong (autogiro)

2000:- (175:-) / 1400:- (115:-)