



Fysisk aktivitet på recept

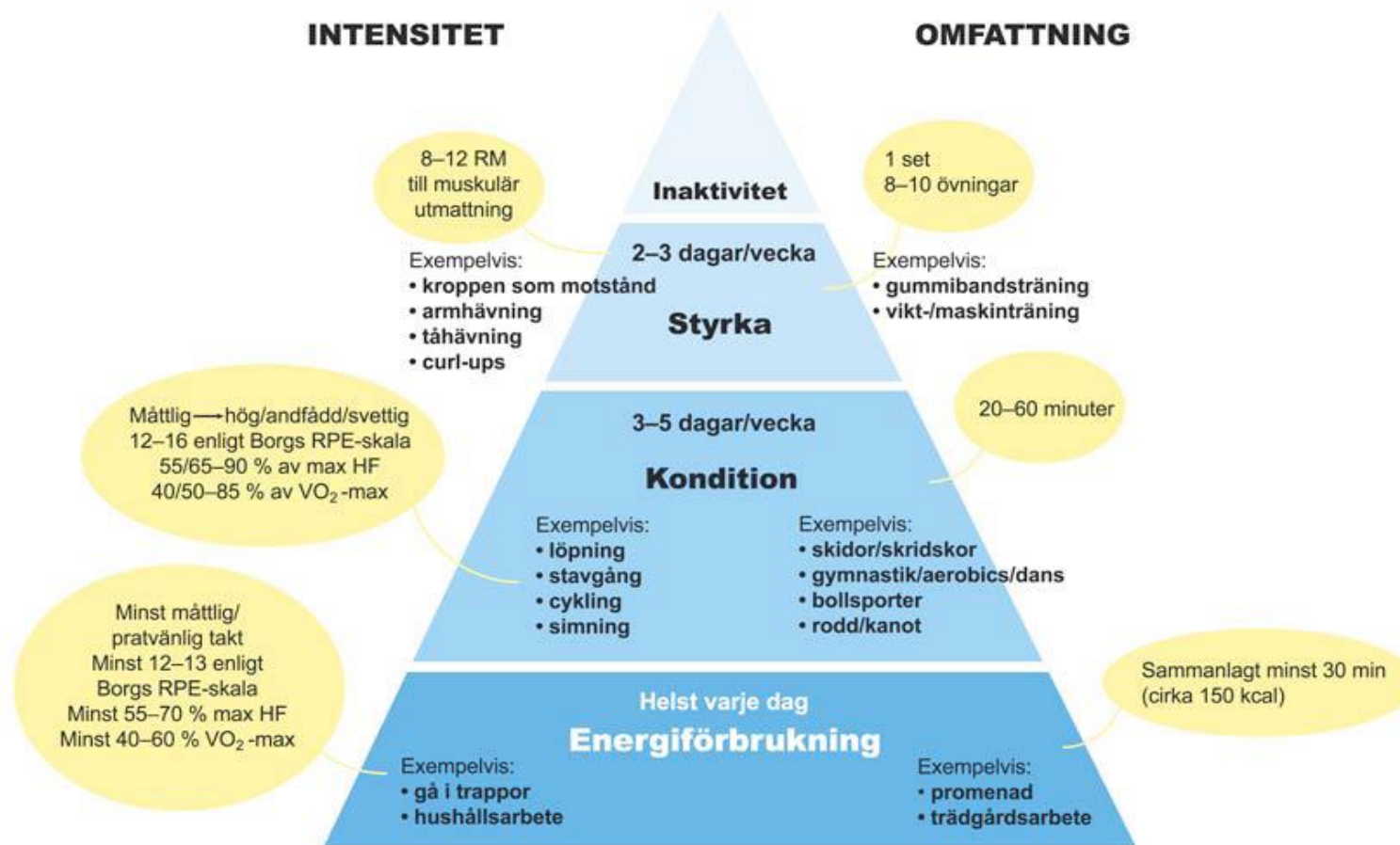
Aktivitetskatalog Kiruna
Vårterminen 2021



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Actic	Adolf Hedinsvägen 37 981 33 Kiruna www.actic.se	0980-702 88
EnerQi	Arent Grapegatan 14 www.enerqi.cc	0980-26 90 00
Friskis & Svettis	c/o Anki Lassi Raketvägen 7 981 44 Kiruna www.kiruna.friskissvettis.se	
GK Norra Norden	Vaktgatan 10 981 37 Kiruna www.gknorranorden.se	0980-125 90
Kiruna Kommun	Stadshuset 981 85 Kiruna www.kiruna.se	0980-70 000
Kiruna Liners	www.kirunaliners.n.nu	0980-150 72
Reumatikerföreningen	Arons Grapesgatan 20 981 32 Kiruna www.kiruna.reumatikerforbundet.org	

Passbeskrivning

Aqua board	Övningarna utförs på våra flytdynor och passet är en utmaning för balanssinnet. Här utmanas kroppens kärna, det vill säga bålen. Hör intensiv träning där kondition och styrka blandas.
Aqua cirkel	Här jobbar du med olika övningar i vatten efter din egen förmåga.
Aqua medel	Ett lite tuffare pass där du efter egen förmåga jobbar med konditions- och styrkeövningar.
Aqua power	Ett tuffare pass där intensiteten är högre. Du jobbar fortfarande i din egen takt.
ATC	Ett cirkelträningsspass som ger dig effektiv träning av både styrka och kondition tack vare kombinationen av komplexa och pulshöjande styrkeövningar.
Bas	Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.
Bodybalance	En blandning av yoga, TaiChi och pilates som gör dig centrerad och lugn. Med hjälp av fokusering, andning och en serie av noga utvalda rörelsekompositioner tränar du styrka, balans och rörlighet till mjuk musik. Kombinationen av tekniker och rörelser ger dig ett fysiskt träningspass, samt inre balans och harmoni.
Cirkel	Cirkelträning i olika stationer där hela kroppen tränas.
Cirkelfys	Kul, funktionellt och utmanade. Karaktären är fysträning, modellen är träning i olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Effekten förstärks med hjälp avredskap, som t ex skivstänger, brädor, vikter mm. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt. Passet ligger på medelnivå eller över.
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 andra konditionspass.

Passbeskrivning

- Coreflex soft** Funktionell träning. Här finns ett aktivt flow och musiken guidar dig genom passet. Känslan är fokuserad och mjuk. Du tränar utan redskap men med kroppen som belastning. Du har gott om tid att komma in i varje övning och ledaren har extra stort fokus på att hjälpa dig hitta rätt i övningarna. Passar om du är ny, ovan eller inte vill träna i ett stressat tempo.
- Crosstraining** En träningsform där du arbetar igenom hela kroppen med funktionella styrkeövningar som utförs med olika redskap som stänger, kettlebells, viktplattor och egen kroppsvikt. Tempot bestämmer du själv och alla kan anpassa intensitet och svårighetsgrad efter egen förmåga.
- CX Worx** Genom dynamisk träning för mage, rumpa och rygg kommer detta pass få dig att känna dig stark och välmående. Ett effektivt och utmanande pass.
- Dans fusion** Ett danspass som blandar olika dansstilar, t. ex disco, funk, azz, latino, rock, swing och du kan hänga med direkt. Inga avancerade koreografier, bara härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Vältränad eller inte, alla kan delta.
- Extended stretch** Denna variant på stretch ökar din rörlighet och är avslappnande. Vi befinner oss länge i varje position där vi fokuserar på de stora muskelgrupperna. Enkal övningar, passar alla.
- Familjefys** Ett fartfyllt, allsidigt och lekfullt pass för barn 6-12 år och vuxna tillsammans. Träningen är upplagd i cirkelform med övningar som blir en kul utmaning för båda vuxna och barn. Dra, pressa hoppa och böj. Upplev fullt ös på familjefys!
- Intervall Flex** Passar dig som gillar att ta i. Högintensiv intervallträning kombineras med utmanade rörlighets- och stabilitetsträning tränar många kvaliteter på samma gång: kondition, styrka, stabilitet och rörlighet. Du ger järnet i en övning i taget. Musiken driver på. Intervall flex är en intensiv och fokuserad upplevelse.

Passbeskrivning

Linedance	Linedance är en dansform där du inte behöver någon danspartner, passar alla. Danserna utförs på rader och består av ett antal steg som upprepas om och om igen till rolig medryckande musik.
Lättgympa/ Generations	En enkel basträning med skonsam belastning till rolig och medryckande musik. Här tränas kondition, styrka, balans och rörlighet efter egna förutläggningar.
Medel jympa	Medel är ett lite hårdare pass med en del hopp. Du kan dock själv alltid välja hur du vill göra. Forma din egen jympa och gör det du orkar.
Modus	Modul för modul byggs passet ihop. Allsidiga övningar kombineras med överraskande inslag.
Sh´bam	Med enkla men heta danssteg, är Sh´bam det perfekta sättet att forma kroppen och låta din inre stjärna lysa. Ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar att dansa, både nybörjare och vana deltagare.
Spinning	Är en mycket effektiv och skonsam träningsform som snabbt förbättrar din kondition. Alla kan träna spinning. Du bestämmer själv motstånd på din cykel, vilket gör att den som är nybörjare kan träna bredvid en van cyklist. Din instruktör styr upplägget på klassen genom musik och banprofil.
Styrketräning	Du tränar dina muskelgrupper med hjälp av olika maskiner eller fria vikter. Första gången får du tillsammans med en instruktör en genomgång av maskinerna och ett utformad träningsprogram just för dig.

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
EnerQi	Generations	Arent Grapegatan 14	Tisdag	10.00-11.00	Receptionen
	Online Generation	Online(boka pass, träna hemma)	Tisdag	10.00-11.00	
	Generations	Arent Grapegatan 14	Torsdag	10.00-11.00	0980-26 90 00
	Online Generation	Online(boka pass, träna hemma)	Torsdag	10.00-11.00	

OBS! Kom ihåg att ta kontakt med aktörens kontaktperson innan start.

Nivå 2

Actic	Spinning 30	Sporthallen	Inställda pass tillsvidare!		Receptionen 0980-702 88	
	Spinning 45	Sporthallen	Tisdag	06.15-07.00		
	Yoga 30	"	Tisdag	11.30-12.00		
	ATC 30	"	Tisdag	18.00-18.30		
	ATC 30	"	Tisdag	18.30-19.00		
	Spinning	"	Tisdag	19.15-20.50		
	Yoga 45	Sporthallen	Torsdag	06.15-07.00		
	Spinning 30	"	Torsdag	19.00-19.30		
	Spinning 45	Sporthallen	Fredag	06.15-07.00		
	Spinning 45	"	Söndag	18.15-19.00		
	GK Norra Norden	Medelgympa*	Triangelsskolan	Inställt denna termin!		Kansliet 0980-125 90

*= Utbildad FaRledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Friskis & Svettis	Passen som är i fetstil är igång, de andra startar ev senare. Se hemsida				
	Jympa medel*	B-hall, HJ. Lundbohmsskolan	Måndag	17.45-18.45	friskissvettiskiruna@hotmail.com
	Utefys	Samling: utegymmet	Måndag	18.00-19.00	
	Coreflex soft	B-hall, HJ. Lundbohmsskolan	Måndag	19.00-20.00	
	Löpning kvalité	Samling: utanför Hjampis	Tisdag	17.30-18.30	
	Jympa bas*	B-hall, HJ. Lundbohmsskolan	Tisdag	18.00-19.00	
	Cirkelfys	"	Tisdag	19.15-18.15	
	Jympa soft	B-hallen	Onsdag	17.45-18.45	
	Utefys 10:an	Samling: utegymmet	Onsdag	18.00-18.45	
	Modus	B-hallen	Onsdag	19.00-20.00	
	Dance fusion	B-hallen	Torsdag	18.00-19.00	Startar senare i höst
	Rullande	B-hallen	Fredag	16.00-17.00	
	Intervall flex	"	Söndag	18.00-19.00	
Vi erbjuder onlineträning, se hemsida: www.friskissvettis.se/kiruna					
Kiruna Liners	Linedance, beginner/novice	Bolagskolan	Inställt tills vidare!		Ann-Britt Ruotsalainen 070-309 12 23
	Linedance, novice	"			
Kommun	Aqua Board	Badhuset	Inställt tills vidare!		Sofi Jernelöf 0980-703 26
	Aqua Cirkel	"			
	Aqua Power	"			
	Aqua Power	"			Anmälan på tel. 708 80 till passen.
	Aqua Classic	"			
	Varierande pass	"			

*= Utbildad FaRledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson			
EnerQi	Spinning 30	Arent Grapegata 14	Måndag	17.00-17.30	Reception 0980- 26 90 00			
	Core		Tisdag	18.20-18.50				
	Spinning 60		Onsdag	17.00-18.00				
	Spinning 60		Onsdag	19.00-20.00				
	Spinning 45		Lördag	10.45-11.30				
	CXWORKS		Lördag	11.45-12.12.30				
	Online (boka pass och kör hemma)							
	Spinning (tillgång till cykel)			Måndag		17.00-17.30		
	Bodybalance			Tisdag		17.30-18.15		
	Core			Tisdag		18.20-18.50		
	Soma Move			Onsdag		17.00-17.45		
	Spinning 60			Onsdag		17.00-18.00		
	CXWORKX			Onsdag		19.00-19.30		
Cross Training		Torsdag	17.00-17.30					
Spinning 60		Torsdag	19.00-20.00					
Spinning 45		Lördag	10.45-11.30					
CXWORKX		Lördag	11.45-12.30					
Cross Training		Söndag	18.30-19.15					
Reumatikerföreningen	QiGong Lättgymna	Föreningsgården Föreningsgården	Inställt denna termin!		Britt-Mari Sturk 0980-165 07			

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	Sporthallen	Stängt för tillfället!		Receptionen 0980-702 88
	"		Fredag	06.00-20.00	
	"		Lör-Sön	08.00-18.00	
Kommun	Vuxensim	Badhuset	Stängt för tillfället!		Sofi Jernelöf 0980-703 26
	"	"	Onsdag	19.30-20.30	
	"	"	Fredag	19.30-20.30	
	Vuxensim	Svappavaara	Stängt för tillfället!		Badhuset 0980-755 65
	"		Onsdag	18.30-20.00	
	"		Fredag	18.00-19.00	
EnerQi	Styrketräning	Arent Grapeg. 14	Alla dagar	04.00-24.00	Reception 0980-26 90 00
Hjärt och Lungsjukas Förening	Hälsans stig med utegym	En skön och trygg slinga			Kommun 0980-700 00

Kostnad

Organisation

Aktivitet

Pris

Actic

Gym/Bad

12 månader
Bindningsfritt

Vuxen/Senior

349:-/månad / 299:-/mån
449:-/månad / 389:/mån

Gym/Bad/Gruppträning

12 månader
Bindningsfritt

399:-/månad / 329:-/mån
499:-/månad / 409:-

EnergQi

Per tillfälle

130:-

10-kort

1150:- (gäller 6 månader)

Månadskort

625:-

Månadskort, senior

470:-

Löpande avtal

525:-/mån (2 mån uppsägning)

Löpande avtal, senior

420:- /mån (2 mån uppsägning)

12 månader

440:-/månad

12 månader, senior

325:-/månad

12 månader dag, senior

219:-/månad, kl 04-14

Startavgift

300:-

Onlinepass

99:-

Friskis & Svettis

Per tillfälle

80:-

5-kort

400:-

Säsongskort

600:-

Årskort

900:-

Obligatoriskt medlemskap

180:-/år

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris	
GK Norra Norden	Obligatoriskt medlemskap	200:-/år	
	Terminskort	500:-	
	Terminskort, Pensionär	350:-	
Kiruna Liners	Årsavgift (medl.avgift + terminsavgift)	400:-	
	Terminsavgift	200:-	
	Medlemsavgift	200:-	
Kommun	Motionssim	85:-/tillfälle	
	10-kort	750:-	
	Säsongskort	1500:-	
	Säsongskort, familj	2000:-	
	Pensionär, vardag fram till kl 11	55:-/tillfälle	
	Pensionär, säsong fram till kl 11	1000:-	
	Vattenträning med säsongskort	40:-	
	Per tillfälle, utan säsongskort	100:-	
	10-kort, med säsongskort	400:-	
	10-kort, utan säsongskort	800:-	
	Bad i byarna	55:-	
Säsongskort	800:-		
Säsongskort, familj	1000:-		
Reumatikerföreningen	Medlemsavgift	250:-/år	
	(för respektive)	100:-/år	