



Fysisk aktivitet på recept



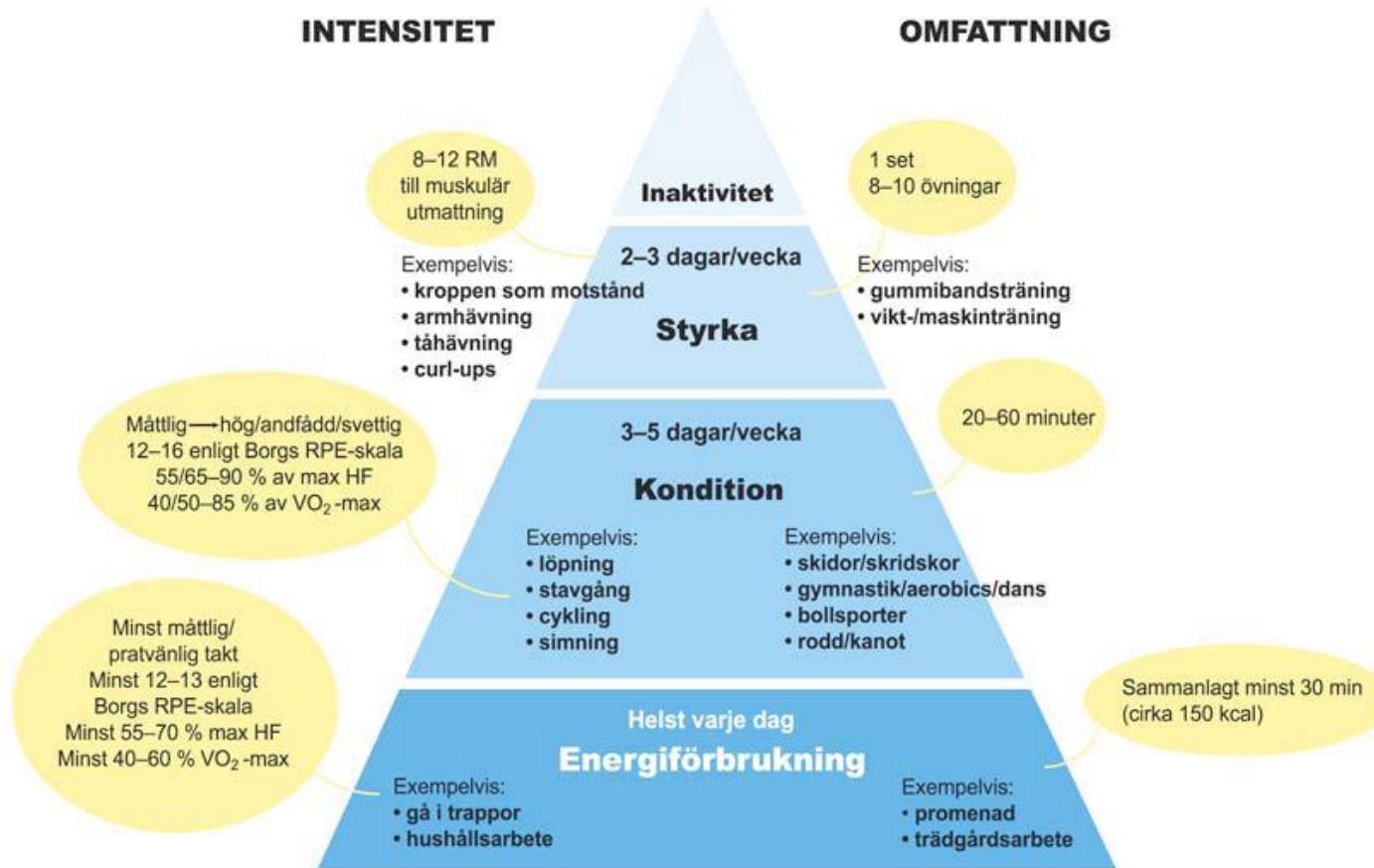
Norrbotten



Aktivitetskatalog Luleå

Vårterminen 2021

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Actic	Pontusbadet, Bastugatan 6-8 972 41 Luleå www.actic.se	0920- 45 32 62
Avans SK	Seletsvägen 93 975 94 Luleå	0920- 26 02 04
Balans Kundaliniyoga Center	Mjölkuddsvägen 65 973 41 Luleå www.balanskundaliniyogacenter.se	070- 694 05 32
	www.creativemoves.dinstudio.se	070- 296 17 82
Förening HjärtLung Luleå	Storgatan 13 www.hjart.lung.se/luleå	0920- 52 38 34
Hälsoekonomen i Norr	Sandviksgatan 42B 972 32 Luleå	070- 623 84 33
Korpen Luleå	Kronan A3 974 42 Luleå www.korpenlulea.se	070- 274 01 70 070- 514 01 70

Deltagande aktörer

Lulegymnasterna

Seminariegatan 16
972 42 Luleå
www.lulegymnasterna.com

0920- 22 97 75

Mitt Livs Stil

Luleå Tekniska Universitet
971 87 Luleå
www.mittlivsstil.se

0920- 49 24 60

Nova Gym

Furuhedsvägen 35A
952 31 Kalix
www.novatctraning.com/ranea

0923- 128 72

PRO Nederluleå Norra

Stadsötorget 23
954 31 Gammelstad
www.pro.se/nederlulea-norra

070-822 50 78

Reumatikerföreningen

Storgatan 13
972 32 Luleå
www.lulea.reumatikerforbundet.org

0920- 52 38 44

Step In

info.gammelstad@stepin.se

www.stepin.se

Passbeskrivning

Aerobic	Klassiska aerobicsteg som sätts ihop till en hel koreografi.
ATC	Cirkelträning som utförs ute i gymmet med varierande övningar och redskap.
Aqua fitness	Klassisk vattengympa som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under klassen. Aqua-klasser utförs i bassängen, på grunt vatten utan redskap.
Bodybalance	Ett yoga inspirerat pass med inriktning på både kropp och själ. Här tränar du balans, rörlighet, styrka och balans.
Cardio Cross	Ett intensivt stationsträningspass i intervallform. Du jobbar med funktionella styrek- och konditionsövningar utförda under hög intensitet med mycket korta vilopausar.
Cirkelträning	Stationsbaserad styrke- och konditionsträning. Här jobbar du efter egen förmåga med eller utan redskap.
Dancemix	Dansinspirerad träning med inslag av olika dansstilar. Enkelt, svettigt, roligt och beroendeframkallande!
Dans för alla	Kom och dansa! Vissa kvällar med orkester och vissa kvällar utan.
FaR träning	Ett pass där vi efter egen förmåga tränar, kondition, styrka, balans och rörlighet. Vi jobbar både stående och sittande.
Gympa	Ett pass vi tränar på ett roligt och skonsamt sätt kondition, styrka, balans och rörlighet.
Indoor Walking	Konditionsträning på stepmaskiner i grupp. Med inspirerande musik tränar du både överkropp och ben/rumpa samt flåset förstås! Skonsamt eftersom inga hopp ingår, men du kan ändå bli trött!
Indoor Running	Klassen som under 30 minuter hjälper dig att förbättra din kondition genom intervallträning på löpbandet. Alla kan vara med, oavsett nivå, du anpassar själv hastigheten efter din kondition.
Kundaliniyoga	En kurs för di som vill ta del av yogan, utifrån dina förutsättningar, möjligheter och begränsningar. Kanske har du en skada, utmattningssyndrom el annat och vill stärka upp o återbygga din kropp och mentala kapacitet.Du är guidad genom hela passet. Kan utföras på stol, pass eller yogamatta. Inga förkunskaper krävs. Ta med mjuka kläder, annat finns att låna.

Passbeskrivning

Lättgympa	Lättgympa är en enkel rak basträning med skonsam belastning.
Medelgympa	Ett pass där du tränar kondition, styrka, rörlighet och smidighet till rolig och medryckande musik. Forma din egen gympa och gör det du orkar.
Medel med step	Som ovan men även med en stepbräda att kliva upp och runt på i olika kombinationer.
MediYoga	En lugn och mjuk yogaform och mycket effektivt reducerar stress i kropp och sinne. Yogan anpassas efter förmåga och kan göras sittandes på golv eller på stol. Yogaövningar varvas med vila. Lugn och mjuk musik spelas under delar av klassen.
Mjukyoga	Ett lugnt yogapass med inspiration från kundaliniyogan. Yogamattor finns. ta med kudde, mjuka kläder.
Morgontupporna	Medelpass för morgonpigga.
Motionssim	Simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.
Outdoor	Ett pass utomhus med kunning instruktör. Styrkeövningar med inslag av konditionsövningar.
Pilates	I pilates tränas styrka, rörlighet, stabilitet och smidighet. Träningsformen passar alla, såväl nybörjare som mer träningsvana eftersom varje övning kan förenklas eller försvåras. Fokus på andningen.
Qigong	Lämna stress, upplev harmoni med Qigong.
Seniorgympa/ Senior fitness	Anpassade övningar för 60+ medlemmar som stärker musklerna, förbättrar konditionen, balansen och rörligheten.
Senior Power	Anpassa styrketräning i mindre grupp för seniorer. Perfekt för dig som vill ta steget vidare från vår vanliga seniorträning. Styrka, explosivitet och balans är fokus i det här passet.
Seniorträning	Anpassad gruppträning för seniorer där du tränar kondition, styrka, rörlighet och balans.

Passbeskrivning

Soma Move	Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet.
Spinning/ Cykel	Spinning är ett enkelt och effektivt sätt att träna sin kondition på en motionscykel. Passar alla.
Step	Här tar vi klassiska aerobicsteg på, över och runt en steplåda som i slutändan sätts ihop till en hel koreografi. Mycket energi, glädje och kraft utlovas!
Styrke/fys	Ett styrke- och fys pass där var och en utgår från sig själv. Vi tränar med egen kroppsvikt och vikter. Vi tränar tillsammans eller på olika stationer.
Styrketräning	Du tränar dina muskelgrupper med hjälp av olika maskiner eller fria vikter. Första gången får du tillsammans med en instruktör en genomgång av maskiner och ett utformat träningsprogram just för dig.
Vattengympa	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
YAPS	Yoga - Avslappning - Pilates - Stretch.
Yinyoga	En energigivande yogaform där du släpper spänningar och lugnar ditt sinne. Passar alla, oavsett hur vår fysiska kropp ser ut eller känns och avsett tidigare erfarenheter av yoga. Särskilt effektiv för stela och orörliga personer och har visat dig hjälpa mot ryggvärk, knä och nackproblem. Bra komplettering till löpning och styrketräning.
Yoga	Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskänedom
Zumba	En blandning av salsa, marenge och afrodans. Ett pass där höfterna får svänga. Ett pass där du blir vägled i dansens steg men du bestämmer stilen. Musiken gör det svårt att sitta still!

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Creative Moves	MediYoga, YinYoga* Skapande dans*	Kontakta Tira för information tirablixt@hotmail.com			Tira Blixt 070- 296 17 82
Hälsoekonomen i Norr	FaR träning*	Spegelsalen, Pontus	Inställt denna termin!		Monica Sahlin 070- 623 84 33

OBS! Kom ihåg att ta kontakt med kontaktpersonen innan start!

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	ATC	Luleå Energi Arena, LEA	Måndag	11.30-12.00	Actic
	Spinning		Måndag	17.30-18.25	0920- 21 76 00
	Spinning		Tisdag	06.30-07.15	
	ATC		Tisdag	17.00-17.30	
	Zumba Fitness		Tisdag	17.20-18.15	
	Spinning		Tisdag	17.30-18.15	
	Core		Tisdag	18.30-19.00	
	Yoga		Tisdag	19.15-20.30	
	Spinning		Onsdag	17.15-18.10	
	Aerobic		Onsdag	18.10-19.05	
	Spinning		Torsdag	17.00-17.45	
	ATC		Torsdag	17.00-17.45	
	Happening dance		Torsdag	18.00-18.55	
	Spinning		Torsdag	18.00-18.45	
	Yoga		Torsdag	19.45-20.40	

*= FaR utbildad ledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
forts. Actic	Spinning ATC	Luleå Energi Arena, LEA	Fredag	06.30-07.15	Actic 0920- 21 76 00
			Fredag	17.30-18.00	
	Spinning Core		Lördag	09.30-10.15	
			Lördag	11.30-12.00	
	Spinning Step		Söndag	16.00-16.45	
			Söndag	16.00-16.55	
Avans SK	Gympa/Cirkel Styrka/kondition			Inga pass just nu! Torsdag 19.30-20.30	Anne Pekkari 070- 675 69 14
Balans Kundaliniyoga Center	Olika yogaformer Kontakta Anna-Lena för mer information. anna-lena@balanskundaliniyogacenter.se	Kundaliniyoga center, Mjölkuddens centrum		Se utbudet på hemidan. Välj att yoga på plats eller hemmavid. http://www.balanskundaliniyogacenter.se/	Anna-Lena Arvidsson 070- 694 05 32

*= **FaR utbildad ledare**

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson	
Korpen Luleå	Cirkelträning, Senior*	Alviksskolans sporthall	All verksamhet inställd!	Måndag	17.00-18.00	Kansliet 070- 274 01 70 070- 514 01 70
	Cirkelträning*	Alviksskolans sporthall				
	Lättgympa*	LEA, A-hallen	Tisdag	09.00-10.00	Alla våra pass måste bokas på kansliet!	
	Lättgympa*	LEA, A-hallen	Torsdag	09.00-10.00		
	Cirkelträning/Pilates	Spegelsalen, Pontus	Måndag	11.15-12.00	Fredag	10.15-11.00
	Seniorgympa	Spegelsalen, Pontus				
Vattenträning	Badhuset	Fredag	11.20-12.05	Söndag	18.30-19.30	
Vattenträning	Badhuset					
Lättgympa	Råneå, Spegelsalen	Onsdag	09.00-10.00			
Lulegymnasterna	Medel utan hopp	Träningsverket	Inga pass för tillfället!	Måndag	18.00-18.55	Kansliet 0920- 22 97 75
	Medel kondition med step	Träningsverket				
	Medel	Träningsverket	Tisdag	18.00-18.55		
	Medel styrka med step	Träningsverket	Onsdag	18.30-19.25		
	YAPS		Lördag	09.30-10.25	Söndag	19.00-19.55
	Pilates på matta					
	Morgontupporna	LEA	Tisdag	07.00-08.00	Tisdag	18.00-19.00
Medel	Örnviks Spegelsal			Fredag	07.00-08.00	
Morgontupporna	LEA					

*= FaR utbildad ledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Mitt Livs Stil	Cardio Cross	Universitetsvägen C11	Måndag	11.00-12.00	Angelique Wallstén 0920- 49 31 22
	Yoga 45		Måndag	11.00-11.45	
	Cykel 45		Måndag	16.30-17.15	
	Cykel 30		Måndag	17.30-18.00	
	Cardio Cross		Måndag	18.00-19.00	
	Core		Måndag	18.00-18.30	
	Yoga		Måndag	19.00-20.00	
	Cykel 45		Tisdag	06.45-07.30	
	Cardio Cross		Tisdag	17.00-18.00	
	Bodybalance		Tisdag	18.00-19.00	
	Dancemix	Tisdag	18.15-19.15		
	Pilates	Tisdag	19.15-20.15		
	Cadio Cross	Universitetsvägen C11	Onsdag	11.00-12.00	
	Cykel 30		Onsdag	11.30-12.00	
	Core		Onsdag	12.05-12.35	
	Cadio Cross		Onsdag	16.30-17.30	
	Outdoor		Ute	Onsdag	17.00-17.45
	Yin yoga		Onsdag	18.00-19.00	
	Cykel 60		Onsdag	18.15-19.15	
	Yoga 75		Onsdag	19.15-20.30	
Cardio Cross		Torsdag	17.00-18.00		
Soma Moves		Torsdag	17.00-17.50		
Cykel 45		Torsdag	17.15-18.00		
Yoga 75		Torsdag	18.15-19.30		

*= FaR utbildad ledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
forts. Mitt Livs Stil	Cykel 45	Universitetsvägen C11	Fredag	06.45-07.30	Angelique Wallstén 0920- 49 31 22
	Cardio Cross		Fredag	11.00-12.00	
	Pilates		Fredag	11.00-11.45	
	Outdoor	Ute	Fredag	11.30-12.15	
	Cykel 45		Fredag	16.00-16.45	
	Cardio Cross		Lördag	09.30-10.30	
	Cykel 45		Lördag	10.30-11.15	
	Yoga		Lördag	10.30-11.30	
	Yoga		Söndag	17.00-18.15	
	Cykel 60		Söndag	18.00-19.00	
PRO Nederluleå Norra	Dans för alla	egen lokal, centrumhuset	Inga aktiviteter just nu!		Kerstin Lundin 070- 347 57 63
	Sittgympa	Mariebergsskolan	Tisdag	17.30-18.30	
	Vattengymnastik	Gammelstads badhus	Fredag	08.20-09.20	
Motionsdans	Gammelstads aula	Söndag	18.00-20.00		
Reumatikerföreningen	QiGong (Kontakta Yvonne innan start)	Storgatan 13	Ingen aktivitet nu!		Yvonne Åberg 070- 310 56 51
	Vattengympa	Sunderby sjukhus	Inställt denna termin!		Kerstin Lundin 070- 347 57 63
	Vattengympa	Sunderby sjukhus			
	Vattengympa	Sunderby sjukhus			

*= FaR utbildad ledare

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	Pontus Badhus	Mån-Tors	05.00-22.00	Actic 0920- 21 76 00
			Fredag	05.00-20.00	
			Lördag	08.00-18.00	
			Söndag	08.00-20.00	
Kommun	Motionssim	Pontus Badhuset	Stängt tills vidare!		Badhuset 0920- 45 32 72
			Tisdag	08.30-19.00	
			Onsdag	08.30-21.30	
			Torsdag	08.30-16.30	
			Torsdag	18.30-21.30	
			Fredag	06.30-20.00	
			Lördag	09.00-12.00	
			Söndag	12.00-17.00	
Actic	Styrketräning	Gammelstad Badhus	Tills vidare stängt!		Actic 0920- 21 76 00
			Tisdag	06.30-20.00	
			Onsdag	08.30-21.00	
			Torsdag	06.30-19.30	
			Fredag	08.30-19.30	
			Lördag	10.00-15.30	
			Söndag	08.00-15.30	
Kommun	Motionssim	Gammelstads Badhus	Stängt tills vidare!		Badhuset 0920- 45 40 90
			Onsdag	19.30-21.00	
			Torsdag	06.30-08.30	
Actic	Styrketräning	Råneå Badhus	Mån-Fre	07.00-21.30	Actic 0920- 21 76 00
			Lördag	07.00-18.00	
			Söndag	07.00-16.00	
Kommun	Motionssim	Råneå Badhus	Stängt tills vidare!		Badhuset 0920- 104 71
			Onsdag	06.30-08.00	
			Onsdag	19.00-20.30	
			Torsdag	19.00-20.30	
			Söndag	09.00-10.00	
Avans SK	Styrketräning, enskild träning Styrketräning, för medlemmar		Alla dagar	06.00-12.00	Carina Mattila 070-300 11 18
			Alla dagar	12.00-	

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Förening HärtLung Luleå	Hälsans stig En härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börjadin promenad var du vill och räkna själv ihop hurmåga km du tillryggalagt. Slingan i Hertsön är 5 km. Slingan runt Skurholmsfjärden är 4 km.	Hertsön, Skurholmen			Kommun 0920- 45 30 00
Mitt Livs Stil	Styrketräning	Universitetsvägen C11 Med kort	Mån-Tor Fredag Alla dagar	Bemannat: 08.00-20.00 08.00-18.00 05.00-23.00	Reception 0920- 49 24 60
Nova Gym Råneå	Styrketräning	Nova gym Med bricka	Måndag Tisdag Torsdag Alla dagar	Bemannat: 08.00-17.00 12.00-20.00 08.00-17.00 05.00-24.00	Nova gym 0923- 128 72
Step In	Styrketräning	Gammelstad, Stadsötorget 9 Björksgatan Porsön. Proffesorvägen 7 Med kort är alla dessa gym öppet dygnet runt	Måndag Onsdag Fredag Tisdag Torsdag Måndag Onsdag Fredag	Bemannat: 16.00-18.30 15.30-18.30 12.00-15.30 16.30-18.30 16.30-18.30 16.00-18.30 15.30-18.30 12.00-15.30	

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
		Vuxen/Pensionär
Actic	Gäller gym,bad,gruppträning på Gammlstad, Pontus, Råneå	
	Autogiro, 12 månader	359:-/m / 289:-/m
	Autogiro, bindningsfritt	459:-/m / 369:-/m
	Gammelstad eller Råneå	
	Autogiro, 12 månader	249:-/m / 209:- m
	Autogiro, bindningsfritt	349:-/m / 289:-/m
Avans SK	Terminskort	200:-
	Medlemsavgift (obligatorisk)	150:-/år
	Har du löst gymkort i föreningen så ingår passen!	
	Årskort gym	1000:-
Balans Kundaliniyoga Center	Olika sorters yoga	Se hemsida http://www.balanskundaliniyogacenter.se/
Creative Moves	Kontakta Tira för mer information	Tira Blixt 070- 296 17 82
Förening HjärtLung Luleå	Medlemsavgift	200:-/år
Hälsoekonomen i Norr	FaR	Kontakta Monica 070- 623 84 33

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Kommun	Råneå	Vuxen/Pensionär
	Bad	51:- / 41:-
	4 månader	514:- / 411:-
	Säsong	1489:- / 976:-
	Pontus, Gammelstad	
	Bad	62:-
	4 månader	719:- / 514:-
	Säsong	1849:- / 1232:-
	(Korten gäller på alla kommunens badhus)	
	Korpen Luleå	Terminskort, 1ggr/vecka
Terminskort, 2ggr/vecka		800:-
Terminskort, obegränsat/vecka		1100:-
Obligatoriskt medlemskap		50:-/år
Lulegymnasterna	Per tillfälle	100:-
	10 kort(Gäller 1 år)	800:-
	Terminskort, Lilla kortet (1 ggr/v)	800:-
	Terminskort, Stora kortet (obegr)	1100:-
	2 terminskort(vår/höst 2020)	2000:-
	Medlemsavgift ingår i terminskorten med 200:-)	

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Mitt Livs Stil	Per tillfälle	149:-
	Månadskort	739:-
	Årskort	5599:-
	Årskort (dagtid)	4599:-
	Autogiro, 12 månader	467:-
	Autogiro, 12 månader- dagtid	389:-
	Autogiro, obundet	665:-
	Årskort (dagtid-pensionär)	3749:-
	4 månader (dagtid-pensionär)	1949:-
	Autogiro, dagtid	312:-
	Medlemsavgift	195:-/år
Nova Gym		Vuxen/Pensionär
	Månadskort	420:-
	Kvartal	1150:-
	Halvår	2000:- / 1368:-
	Autogiro, halvår	339:- / 229:-
	Årskort	3600:- / 2400:-
	Autogiro, årskort	299:- / 199:-
PRO Nedeluleå Norra	Medlemsavgift	280:-/år
	Vattengympa	514:-/kvartal
	Dans för alla	100:-/ termin
	Sittgympa	100:-/termin
Reumatikerföreningen	Medlemskap	270:-/år
StepIn	Drop in	99:-
	Autogiro	269:-/månad
	startavgift 249:- tillkommer	
	Månadskort	449:-
	Årskort	3477:-