



Fysisk aktivitet på recept



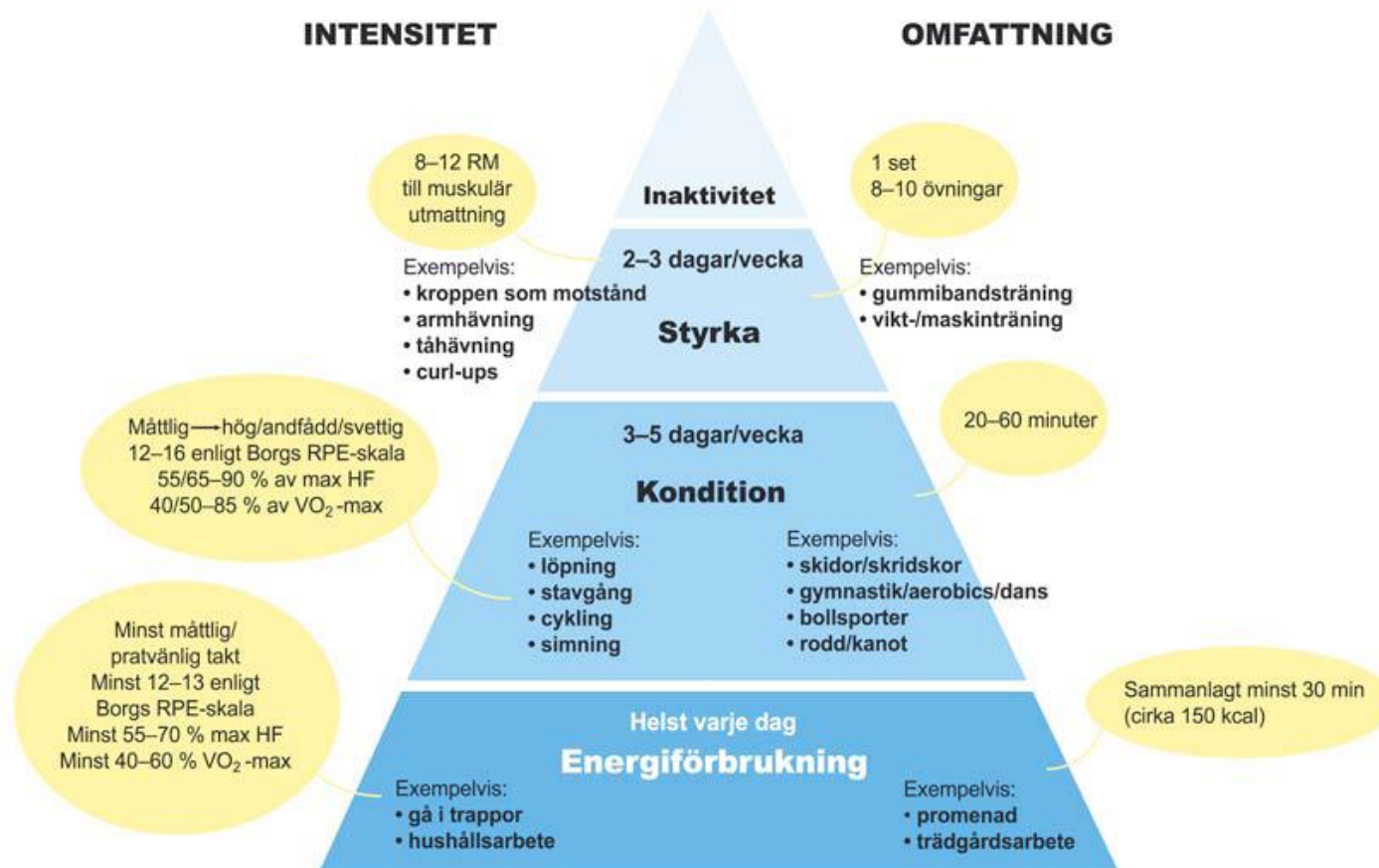
Norrbotten



Aktivitetskatalog Älvsbyn

Vårterminen 2022

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Actic

Fluxen, Skolgatan 23 C

0929- 723 57

www.actic.se

Forum Älvsbyn

Medborgargatan 2
942 33 Älvsbyn
www.forumalvsbyn.se

0929- 135 34

Kraft & Hälsa

Selholmsvägen 1
942 33 Älvsbyn
www.kraftochhalsa.se

070- 213 52 65

Passbeskrivning

Bowling	Här kan du på egen hand eller tillsammans med andra bowla efter egen förmåga.
Cirkelträning	Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.
Kraftpass	Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.
Motionssim	Här simmar du runt i bassängen i egen takt och hur många sträckor du vill.
Styrketräning /kondition	Styrketräning med hjälp av olika typer av styrketräningsmaskiner eller med lösa vikter på egen hand och efter egen förmåga. Konditionsträning går att utföra på cyklar, löpband, skicrossmaskiner eller i roddmaskiner.
Tabata	Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Kraft och Hälsa	Kraftpass	Selholmsv. 1	Tisdag	19.00-19.50	Liza
	Kraftpass		Torsdag	18.00-19.00	070- 213 52 65
	*= utbildad FaRledare				

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	Fluxen	Med kort: Alla dagar	04.30-21.30	0929-72357
	Motionssim	Badhuset	Stängt pga renovering!		
Forum Älvsbyn	Bowling	Medborgargatan 2	Mån-Tis Onsdag Torsdag Fre-Lör	14.00-20.00 14.00-18.00 14.00-20.00 14.00-21.00	0929- 135 34
Kraft & Hälsa	Styrketräning	Selholmsvägen 1	Bemannat: Mån-Tis	12.00-19.00	Liza
			Onsdag	12.00-16.00	073- 079 35 33
			Torsdag	12.00-19.00	
			Fredag	12.00-16.00	
			Alla dagar	04.30-22.00	med kort

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Actic		Vuxen / Pensionär
	Autogiro, 12 mån	299:- i månad
	Autogiro, 12 mån kommunanställd	239.20:-/månad
	Autogiro, obundet	399:- i månad
	Autogiro, obun kommunanställd	399:- /månad
	Seniorer får 25%	
Forum Älvsbyn	Gäller 1 timme/bana	Vuxen/pensionär
	Kl 14-18, mån-sön	190:- /170:-
	KL 18-21, vardagar	210:- /190:-
	KL 18-21, lördagar	260:-
Kraft & Hälsa	Gym	Vuxen /pensionär
	Per tillfälle	80:-
	Månadskort	419:-
	Kvartal	1200:- / 1050:-
	Halvår (autogiro)	2250:- (375:-) / 2000:- (333:-)
	Årskort (autogiro)	3300:- (275:-) / 2800:- (233:-)
	Gruppträning	med årskort/utan årskort
	Per tillfälle	70:- / 80:-
	10-kort	500:- / 600:-
	25-kort	1100:- / 1250:-