



Fysisk aktivitet på recept



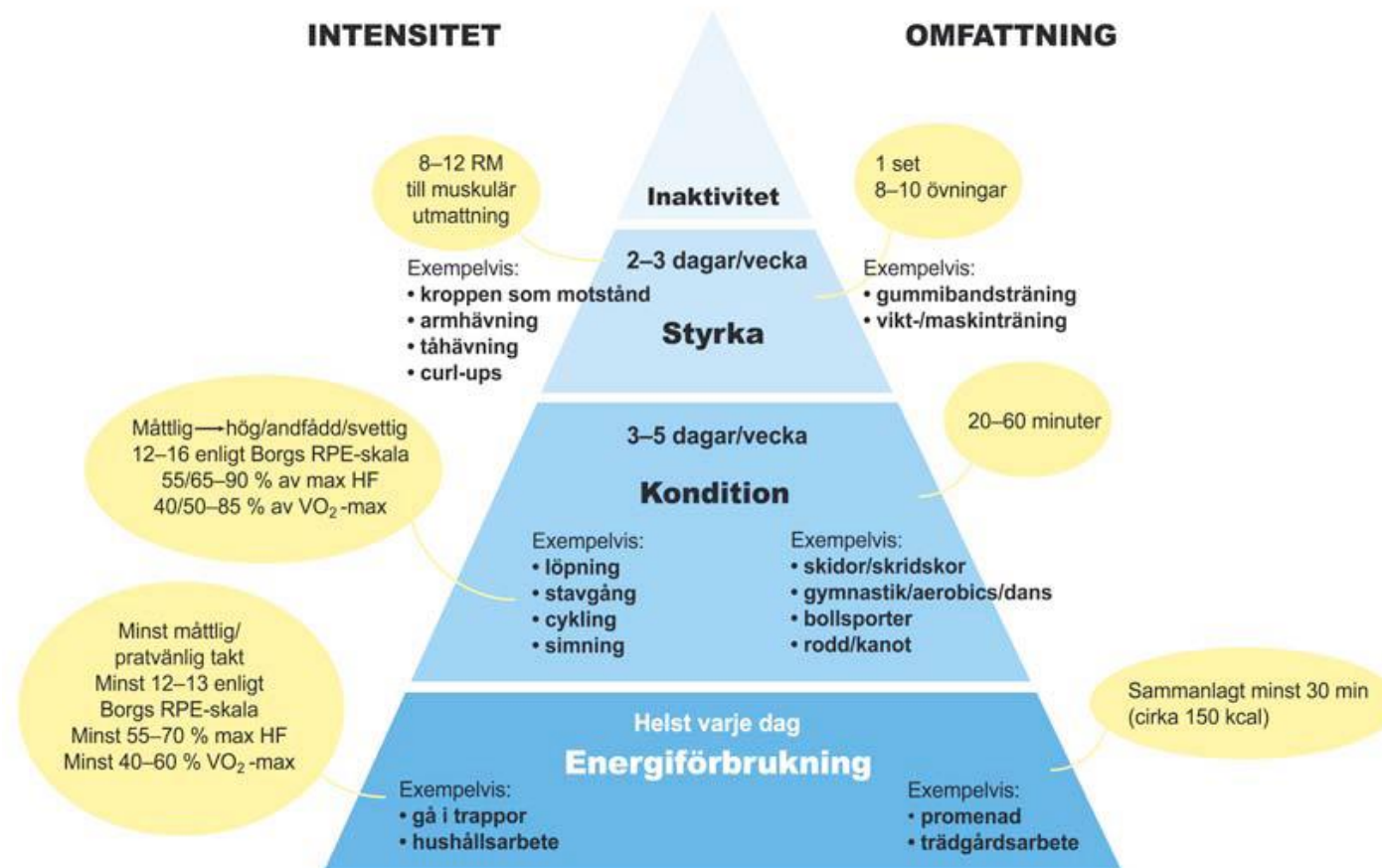
Norrbotten



Aktivitetskatalog Övertorneå

Vårterminen 2022

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Atletklubben

070- 317 51 15

Elizas Träning & Välmående

elizastraning@gmail.com

073-023 43 26

www.facebook.com/elizastraningochvalmaende

Förening HjärtLung Övertorneå

c/o Sven Kostenius

Rantajärvi 55

957 94 Övertorneå

070-69343 19

Korpen Övertorneå

Idrottspaviljongen 1

957 32 Övertorneå

www.facebook.com/korpen.overtornea

0927-771 11

Övertorneå Kommun

975 32 Övertorneå

www.overtornea.se

0927-721 88

Övertorneå IF

Idrottspaviljongen 2

957 32 Övertorneå

www.overtornea-if.nu

Passbeskrivning

Boule	Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinn och psykisk styrka. Du behöver inte vara stark och vältränad för att lyckas. Det passar lika bra för kvinnor som för män, för ungdomar som för seniorer.
Damgympa	Ett pass för damer där kondition, styrka och rörlighet varvas i ett behagligt tempo.
Funktionell träning	Kroppsviktsträning. Funktionell träning som du lätt kan göra hemma med kroppen som redskap. Är du gravid eller mamma? Inga problem. Träningen anpassas efter din förmåga och hjälper dig stärka upp din kropp på ett säkert och skonsamt sätt.
Gympa utan hopp	Ett pass utan hopp där man tränar kondition, styrka och rörlighet till musik och efter egen förmåga.
Herrgympa	Ett pass för herrar där kondition, styrka och rörlighet varvas i ett behagligt tempo.
Motionssim	Här simmar du runt i ditt egna tempo.
Sittgympa	Ett gympapass som utförs mestadels sittande på stol. Vi jobbar med att stärka våra muskler, förbättra rörlighet, cirkulation och balans.
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	Ett pass i vatten med enkla roliga övningar där kondition, styrka och rörlighet varvas.

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Förening HjärtLung Övertorneå	Sittgympa*	Folkhögskolans gympasal	Måndag	10.00-11.00	Astrid Nilsson 0927-105 49

OBS! Vid nivå 1, kom ihåg att ta kontakt med aktörens kontaktpersonen innan start.

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Elizas Träning & Välmående	Funktionell träning	Trähallen, Folkhögskolan	Inget uppstartat		Eliza 073-023 43 26
Förening HjärtLung Övertorneå	Vattengympa*	Fd Hälsocentralen	Inte startat än		Astrid Nilsson 0927- 105 49
	Vattengympa*	"			
	Vattengympa*	"			
	Vattengympa*	"			
	Vattengympa*	"			
	Vattengympa*	"			
	Ta kontakt med Astrid innan start!				
Kommun	Vattengympa*	Badhuset, Övertorneå	Fredag	14.30- 15.30	Astrid Nilsson 0927- 105 49

***= utbildad FaRledare**

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Korpen Övertorneå	Vattengympa*	Badhuset	Onsdag	16.00-17.00	Kansliet 076-792 17 66
Övertorneå IF	Gympa utan hopp	Sporthallen	Ingen aktivitet, ev senare start		Annika Aalto-Kerttu 070- 304 07 91
	Herrgympa + volleyboll	Sporthallen			
	Damgympa	Sporthallen			

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Atletklubben	Styrketräning	Sporthallen	Alla dagar (med tagg) Ta kontakt med Mikael!	05.00-22.30	Mikael Ylitalo 070- 317 51 15
Kommun	Morgonsim	Badhuset, Övertorneå	Tis + Tor	07.00-08.00	Simo Barsk 070- 232 72 23
	Motionssim	"	Tis +Tor	19.00-20.00	
	Pensionärsbad Allmänheten	Badhuset, Hedenäset "	Stängt tillsvidare		Annika Keisu Lampinen 076-131 09 11

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Atletklubben	Dagskort	75:-
	Månadskort	400:-
	3 månader	1000:-
	6 månader	1600:-
	Årskort	2500:-
	Årskort, pensionär/student	2000:-
Elizas Träning & Välmående	Per tillfälle	120:-
	10-kort	1000:-
Förening HjärtLung Övertorneå	Obligatoriskt medlemskap Vattengympa	200:-/år Kontakta Astrid innan! 0927- 105 49
Kommun	Vattengympa, motionssim	Gratis
Korpen Övertorneå	Vattengympa	150:-/ termin
	Medlemsavgift	150:-/år
	Boule	300:-/lag
Övertorneå IF	Gympa, medlemsavgift	150:-/år