



## Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Arvidsjaur

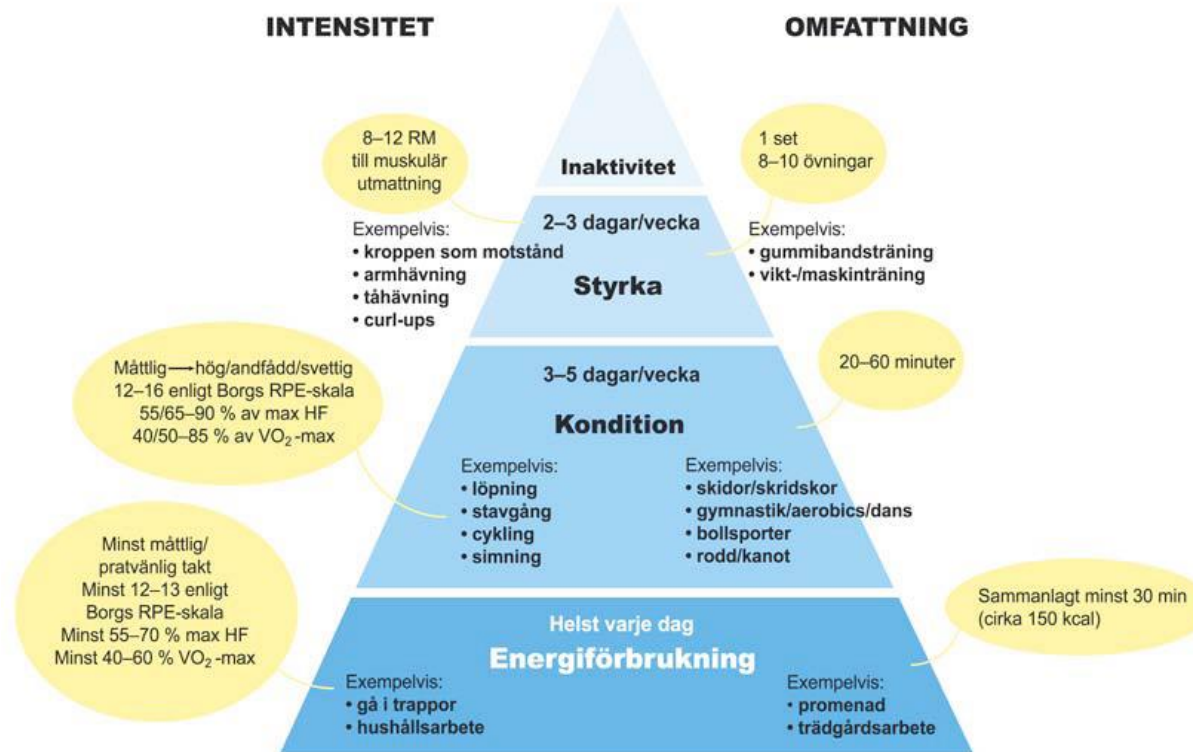
Vårterminen 2022



Norrbotten



# Aktivitetspyramid



## **Deltagande aktörer**

### **Exercise Gym och Fitness**

Järnvägsgatan 11  
933 34 Arvidsjaur  
[www.exercisegym.se](http://www.exercisegym.se)

076- 779 21 21

### **Förening HjärtLung Arvidsjaur**

c/o Föreningservice  
933 27 Arvidsjaur  
[www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

070-548 74 82

### **Kommun**

Storgatan 13  
933 81 Arvidsjaur  
[www.arvidsjaur.se](http://www.arvidsjaur.se)

0960- 155 00

### **Korpen Arvidsjaur**

c/o Leif Gustavsson  
Stationsgatan 30B  
933 32 Arvidsjaur

073-073 36 91

### **Liv och Lust**

c/o Anna Nilsson  
Gamla Landsvägen 90  
933 34 Arvidsjaur

070- 683 24 34

## Passbeskrivning

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Core</b>                         | 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 ett konditionspass. |
| <b>Cykling/spinning</b>             | Roliga intervaller i högt tempo på cykel som passar alla.  |
| <b>Cirkelfys</b>                    | Ett pass där vi blandar kondition och styrka i olika övningar. Du väljer själv vilken intensitet du vill ha.   |
| <b>Motionsdans/<br/>Söndagsdans</b> | Dans till bra levande musik.   |
| <b>Rörelseglädje</b>                | Ett pass där du jobbar igenom hela kroppen med lätta enkla rörelser till medryckande musik där styrka och kondition blandas. Alla kan delta efter egen förmåga.              |
| <b>Seniorgympa</b>                  | Kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass, varvas i ett behagligt tempo. Allt detta till medryckande musik, glädje och gemenskap.                      |
| <b>Stavgång</b>                     | Här träffas vi och går en slinga tillsammans, alla kan delta. Ta med egna stava,   |
| <b>Styrketräning</b>                | Du tränar olika muskelgrupper i maskiner eller med fria vikter, efter egen kapacitet.  |
| <b>Vattengympa</b>                  | Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.   |
| <b>Yoga</b>                         | Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskänedom  |

**Nivå 2**

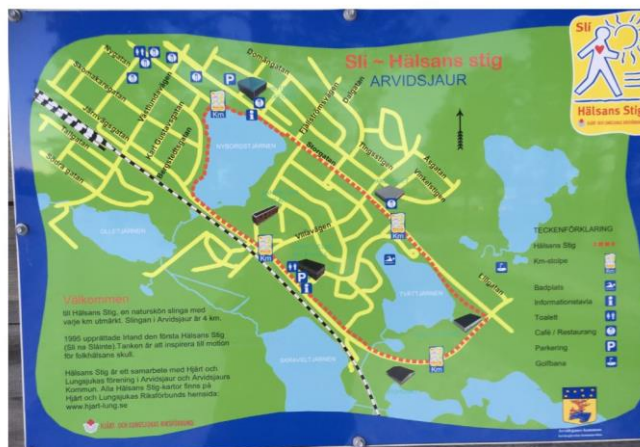
| <b>Organisation</b>                      | <b>Aktivitet</b>    | <b>Plats</b>             | <b>Dag</b>                  | <b>Tid</b>  | <b>Kontaktperson</b>                |
|--|---------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------|-------------------------------------|
| <b>Exercise Gym och Fitness</b>          | Cirkelfys           | Spiegelsalen             | Måndag                      | 12.00-12.45 | Stefan Sundqvist<br>076- 779 21 21  |
|  | Cykel               | "                        | Tisdag                      | 17.00-18.00 |                                     |
|  | Yoga Flow           | "                        | Tisdag                      | 19.00-20.00 |                                     |
|  | Cirkelfys           | "                        | Onsdag                      | 12.00-12.45 |                                     |
|  | Cykel               | "                        | Torsdag                     | 17.00-18.00 |                                     |
|  | Cirkelfys           | "                        | Fredag                      | 07.00-07.45 |                                     |
| <b>Förening HjärtLung<br/>Arvidsjaur</b> | Styrketräning       | Hälsocentralen           | Måndag                      | 16.30-17.30 | Ingrid Gardfjäll<br>076- 815 23 76  |
|  | Stavgång/promenad   | Start vid Laponia kåtan  | Tisdag                      | 10.00-11.00 |                                     |
|  | Styrketräning       | Hälsocentralen           | Torsdag                     | 16.00-17.00 |                                     |
| <b>Korpen Arvidsjaur</b>                 | Seniorgymna, herrar | Sporthallen/centrumbadet | Tisdag                      | 19.00-20.00 | Per-Olof Lundgren<br>070- 318 31 49 |
|  | Seniorgymna         | Ringelsta, samlingsalen  | Onsdag                      | 12.30-13.20 |                                     |
|  | Seniorgymna, damer  | Föreningscentrum         | Onsdag                      | 15.30-16.30 |                                     |
|  | Seniorgymna         | Solbacken, Matsalen      | Fredag                      | 11.20-12.20 |                                     |
|  | Söndagsdans         | Medborgarhuset           | Söndag                      | 18.00-21.00 |                                     |
| <b>Livoch Lust</b>                       | Cirkelfys           | Sporthallen/centrumbadet | <b>Preliminär start 8/2</b> |             | Anna Nilsson<br>070- 683 24 34      |
|  | Cirkelfys           | Sporthallen/centrumbadet | Tisdag                      | 20.00-21.00 |                                     |
|  |                     |                          | Torsdag                     | 19.00-20.00 |                                     |

\*= utbildad FaRledare

### Nivå 3

| Organisation                             | Aktivitet             | Plats        | Dag      | Tid         | Kontaktperson    |
|--|-----------------------|--------------|----------|-------------|------------------|
| Exercise Gym & Fitness                   | Styrketräning         | Camp Gielas  |          | Bemannat:   |                  |
|  |                       |              | Mån- Tor | 07.00-11.00 | Stefan Sundqvist |
|  |                       |              | Mån-Tor  | 16.00-20.00 | 076- 779 21 21   |
|  |                       |              | Fredag   | 07.00-16.00 |                  |
| Kommun                                   | Motionssim            | Centrumbadet | Tisdag   | 17.00-18.00 | Badet            |
|  |                       |              | Onsdag   | 17.00-20.00 | 0960- 157 74     |
|  |                       |              | Torsdag  | 17.00-18.00 |                  |
|  |                       |              | Fredag   | 15.00-16.00 |                  |
|  |                       |              |          |             |                  |
| Förening HjärtLung<br>Arvidsjaur, Kommun | Hälsans stig, ca 4 km |              |          |             | 070-548 74 82    |

På informationstavlan, vid Laponiakåtan, finns tips på olika kroppsliga övningar



## Kostnad

| <b>Organisation</b>                  | <b>Aktivitet</b>                   | <b>Pris</b><br><b>Vuxen/ Pensionär</b> |
|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| <b>Exercise Gym &amp; Fitness</b>    | En gång                            | 80:-                                   |
|                                      | 10-kort                            | 649:- / 499:-                          |
|                                      | Månadskort                         | 399:-                                  |
|                                      | Autogiro, obundet(alla pass ingår) | 289:-                                  |
|                                      | Halvårskort,                       | 1899:-/ 1200:-                         |
|                                      | Helårskort                         | 2999:-                                 |
| <b>Förening HjärtLung Arvidsjaur</b> | Medlemsavgift                      | 200:-/år                               |
|                                      | Vattenavgift                       | 15:-/gång                              |
| <b>Kommun</b>                        | Bada                               | 50:-                                   |
|                                      | Terminskort                        | 500:-                                  |
|                                      | Årskort                            | 1100:-                                 |
| <b>Korpen Arvidsjaur</b>             | Medlemsavgift                      | 70:-/år                                |
|                                      | Dansen                             | 100:-/gång                             |
| <b>Liv och Lust</b>                  | Per tillfälle                      | 30:-                                   |
|                                      | Terminskort                        | 250:-                                  |
|                                      | (pensionär/arbetslös)              | 150:-                                  |