



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Haparanda

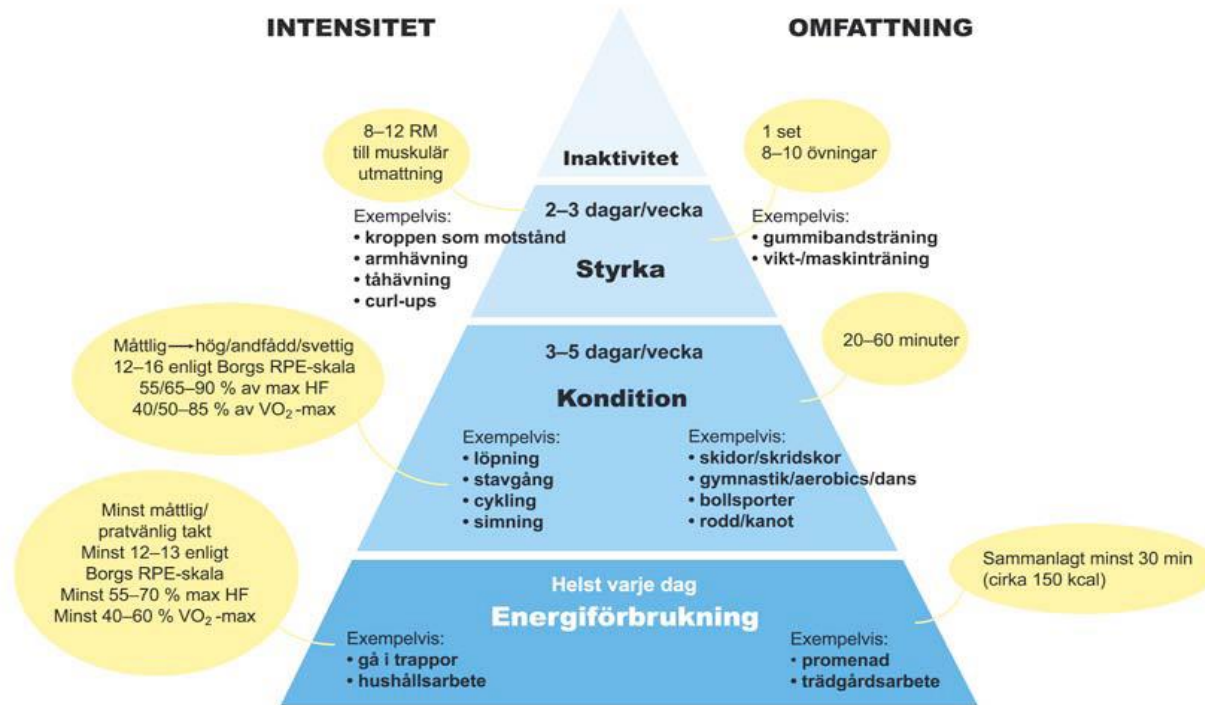
Vårterminen 2022



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Actic	Åkergatan 1 953 34 Haparanda www.actic.se	0922-150 47
GK Nordstjärnan	Mattila 82 953 35 Haparanda Facebook:Gknordstjärnan	0922- 103 28
Korpen Haparanda	Åkergatan 1 953 34 Haparanda www.korpenhaparanda.se	0922-100 26
Haparanda Stad	Torget 9 953 85 Haparanda	0922-260 00

Passbeskrivning

Bodybalance	Ett yoga inspirerat pass med inriktning på både kropp och själ. Här tränar du balans, rörlighet, styrka och balans.
Bodypump	Ledarledd styrketräning i grupp med musik. Under en timme går vi igenom hela kroppen med eller utan vikter. Passar alla oavsett träningsvana.
Cirkelträning	Passar dig som vill variera din träning på olika sätt. Vi jobbar på individnivå så det passar den träningsvane lika bra som nybörjare.
Discgolf	Discgolf är en sport som kan spelas av alla, oavsett ålder och kön. Principen är den samma som traditionell golf. I discgolf används istället för bollar och klubbor en disc som finns i olika storlekar och vikter. Slutmålet på varje hål är en metallkorg med kedja. Vinnaren är den som klarat banan med minst antal kast.
EFIT	Funktionell träning innebär att vi tränar flera muskelgrupper samtidigt och tränar med naturliga rörelser. Träningen är utmanande, rolig och social samt går att anpassa till alla åldrar, förutsättningar och ambitionsnivåer. EFIT gör dig allroundtränad och höjer din generella verkningsgrad, vilket innebär att du kan använda din energi på ett mer effektivt sätt.
Kettlebell	Ett redstyrkakap som kan ge dig både rörlighet, styrka, uthållighet, explosivitet, kondition, koordination och balans på en och samma gång. Du jobbar med olika övningar efter dina egna förutsättningar.
Korpen kombo	Träning för hela kroppen. Vi tränar styrka, rörlighet och kondition med egen kroppsvikt och till viss del redskap. Passar alla, man utgår ifrån sin egen förmåga.
Lättgympa	Kondition, styrka, balans och rörlighet i en skön mix för hela kroppen.
MM-Mix	Man använder sig av de redskap som finns, t ex kettlebells, hantlar, romerska ringar, air bikes, roddmaskin mm. Väldigt varierad träning från gång till gång, beroende på vad fantasin åstadkommer till peppande musik.
MLR	Träning med fokus på mage, lår och rygg
Morgonpasset	Funktionell träning för hela kroppen
Rumpträning	Träning med fokus på rumpa där vi jobbar med miniband
Rörlighet	Här är fokus på rörlighet och stretch.

Salsa

Salsa innebär så mycket mer än bara dans:, du träffar nya människor, har roligt och får verkligen en kick för självförtroendet! Dansen passar alla åldrar och du behöver inte ha någon partner för att delta.

Styrketräning

Här kan du i egen takt träna och stärka din kropp mha maskiner, fria vikter, löpband eller konditionscykel.


Zumba fitness

En kombination av dans, fitness och aerobics. Varje låt kombinerar ett antal sekvenser med återkommande steg. Inga förkunskaper krävs. Allt sker på dina egna villkor!

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
GK Nordstjärnan	Rörlighet Lättgympa (seniorer)			Inte igång just nu	Anita Styrman 070-547 08 90
Haparanda Stad	Cirkelträning för pigga pensionärer	Aspen		Inte igång just nu	Aspen 0922-261 29
Korpen Haparanda	Cirkelträning	Karungi	Måndag	18.30-19.30	Korpen 076-136 25 96
	Korpenkombo	Egna lokalen, Haparanda	Tisdag	17.30-18.30	
	Bodybalance	Egna lokalen	Onsdag	19.15-20.15	
	Bodycombat	Egna lokalen	Torsdag	19.00-20.00	
	Morgonpasset	Egna lokalen, Haparanda	Fredag	05.30-06.00	
	Korpenkombo	Seskarö, idrottsplan	Lördag	10.00-11.00	

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actie	Styrketräning	Idrottshuset	Alla dagar	05.30-22.00	Hanne Aasa 072-083 31 99
			Bemannat:		
			Mån-Ons	07.30-13.00	
			Torsdag	15.30-21.30	
Fredag	07.30-13.00				
Haparanda Stad	Styrketräning	Aspen	Mån.Tor	15.00-21.30	Aspen 0922-261 29
			Fredag	15.00-20.30	
			Lördag	09.00-13.00	
			Söndag	12.00-17.00	
	Bad	Simhallen	Badet stängt!		Simhallen 0922-268 79
	Discgolf	I anslutning till Gränsvallen			Paula Pietinhuhta 0922- 260 00
Hjärt och Lungsjukas Förening	Hälsans stig				Haparanda Stad 0922-260 00
Korpen Haparanda/ Eurogym	Styrketräning	Egna lokalen	Alla dagar	05.00-23.00 (medlemmar)	
			Bemannat:		
			Mån-Tor	15.00-18.00	
Fredag	14.00-16.00				

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Actic	Autogiro, 12 månader	299:-/månad
	Autogiro, Bindningsfritt	399:-/månad
	Actic anywhere (onlineträning)	59:-/månad
	25% rabatt för seniorer	
GK Nordstjärnan	10-kort	200:-
	Medlemsavgift	200:-/år
Haparanda Stad	Bad	
	Per tillfälle	40:-
	Per tillfälle, pensinär	30:-
	Terminskort	800:-
	Terminskort, pensionär	600:-
	Säsongskort	1250:-
	Säsongskort, pensionär	1000:-
	Gym	
	Per tillfälle	30:-
	Halvårskort	800:-
	Årskort	1600:-
	Badminton	
	Per timme	100:-
Halvsäsong	1500:-	
Helsäsong	3000:-	
Korpen Haparanda	Vuxen/ Pensionär	
	Per tillfälle	80:-
	10 kort	500:- 375:-
	3 månader	950:- / 713:-
	6 månader	1700:- / 1275:-
	Autogiro	350:-i månad / 263:-i månad
	Årskort	3000:- / 2250:-
Obligatoriskt medlemskap	150:-/år	