



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Jokkmokk

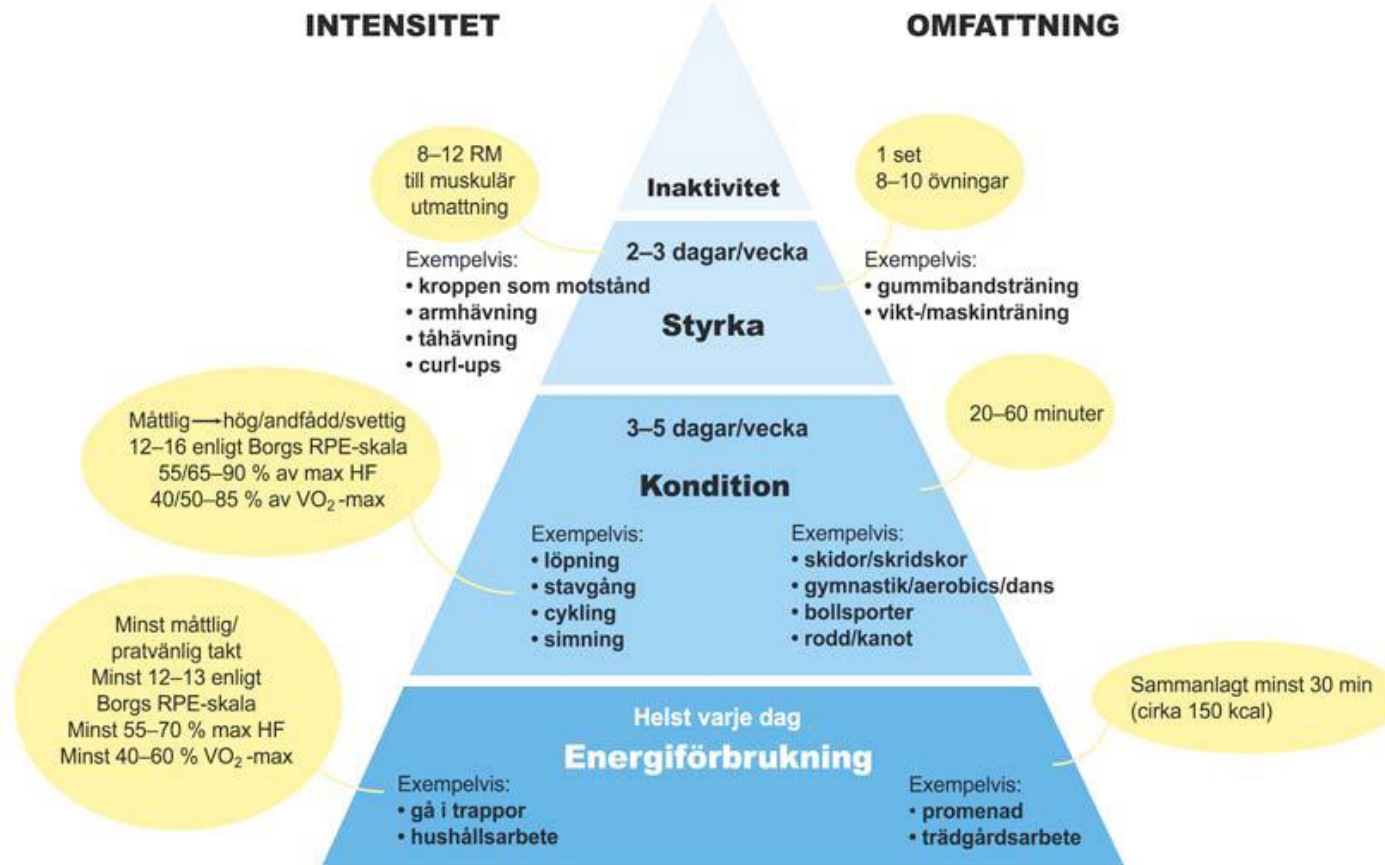
Vårterminen 2022



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Jokkmokks simsällskap

Laxstigen 8
962 33 Jokkmokk

Jokkmokks Styrkelyftsklubb

Köpmangatan 21
962 32 Jokkmokk
idrottonline.se/JokkmokksSLK-Styrkelyft/Nyheter

Kommunen

Västra Torggatan 11
962 85 Jokkmokk
www.jokkmokk.se 0971- 170 00

Polcirkelgymnasterna Jokkmokk

Porusvägen 3
962 32 Jokkmokk
<https://www.svenskalag.se/polcirkelgymnasterna>

Vicino

Lappstavägen 9
962 33 Jokkmokk
www.vicinio.se 073- 934 05 58

Passbeskrivning

- Allmänt bad** En badtid när alla kan vara i vattnet och röra på dig.
- Core** Träning för din mag- och ryggmuskler, lågintensivt med fokus på balans och stabilitet.
- Medelgympa** Ett gympapass där vi jobbar igenom hela kroppen med styrkeövningar, rörlighet och kondition till medryckande musik.
- Styrketräning** Du tränar olika muskelgrupper i maskiner eller med fria vikter, efter egen kapacitet.
- Vattengympa** Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
- Vicino Yoga** Vicinio Yoga är Hatha yoga med inspiration från olika yogastilar, varje pass har ett eget tema.
- Vicino Yoga lugn** Mjuk och mycket lugn yoga, där vi håller positionerna längre.

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Polcirkelgymnasterna Jokkmokk	Medelgympa	Spegelhallen	Tisdag	19.00-20.00	Camilla Andersson
	Medelgympa	Spegelhallen	Torsdag	19.00-20.00	070- 375 3972
	Cirkelträning	Spegelhallen	Söndag	19.00-20.00	
Vicino	Onlineträning	Online	Inga pass just nu		Sandra Cerboni
	Vicino Lugn Yoga	Online			073- 934 05 58
	Yoga	Online	Gå in på hemsidan och se me info www.vicino.se		
	*= utbildad FaRledare				

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Jokkmokks Styrkeklubb	Styrketräning	Lappstvägen 9	Alla dagar	05.00-22.00	Johan Blind
	Kortregistrering		Söndag	19.00-19.30	073-934 97 34
Kommun	Allmänt bad	Östra simhallen	Mån +Tor	17.00-20.00	Ann Enberg 0971- 172 03
Kommun	Motionslådor (Ta dig runt till dessa ställen och lägg ditt namn i lådorna så är du med på utlottning varje månad)	Klipptjärn Storknabben Arctic Camp	Alla dagar		Stefan Lindmark 0971-173 35

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Jokkmokks Simsällskap	Terminsavgift, vattengympa	400:-
	Terminsvgift, motionssim	200:-
	Medlemsavgift	100:-
Jokkmokks Styrkeklubb		Vuxen / Pensionär
	Dagkort	50:-
	Månadskort	550:- / 450:-
	Kvartalskort	900:- / 700:-
	Halvårskort	1350:- / 1100:-
Årskort	1950:- / 1300:-	
Kommun	Östra simhallen	
	Badavgift	35:-/gång
Polcirkelgymnasterna Jokkmokk	Drop in	70:-
	10-kort inkl. medlemsavgift	550:-
	Säsonskort inkl. medlemsavgift	650:-
Vicino	Gruppträningspass	140:-
	10-kort	1000:-
	Gruppträningspass online	100:-