



Fysisk aktivitet på recept



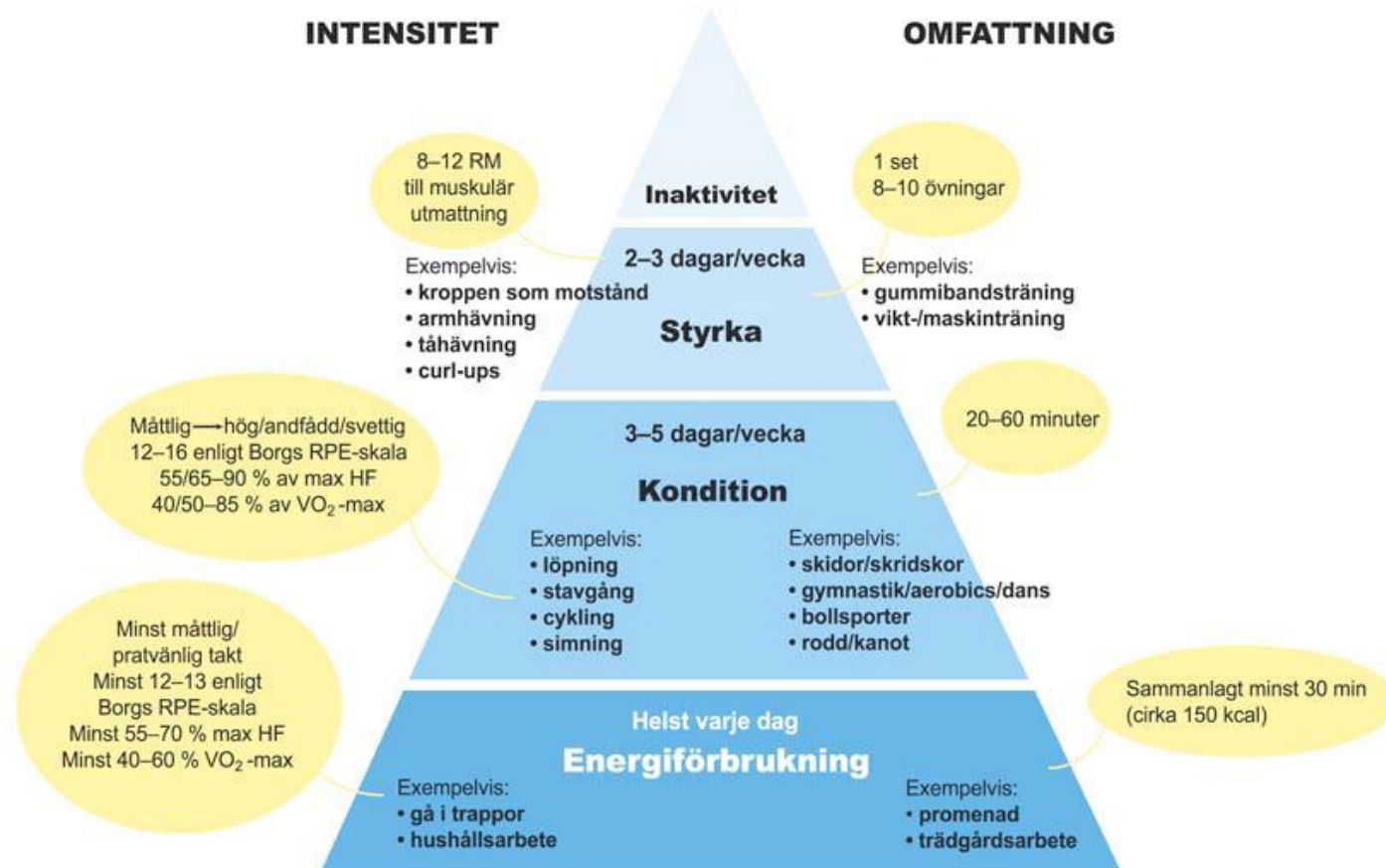
Norrbotten



Aktivitetskatalog Kalix

Vårterminen 2022

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Förening HjärtLung Kalix

c/o Martin Lång
Guruhedsvägen 5G
952 31 Kalix

070- 285 35 63

Hej Främling!

Kaserngatan 1
974 42 Luleå
www.facebook.com/groups/hejframlingnorrboten

Kalix Gymnastikförening

Hästholmsvägen 15
952 95 Båtskärsnäs

0923- 67 00 76

Korpförening Karlsborgsverken

Dalvägen 25
952 71 Karlsborgsverken

070- 255 47 37

Nova/TC

Furuhedsvägen 35 A
952 31 Kalix
www.novatctraning.com

0923- 128 72

Sportcity

Centrumvägen 74
952 32 Kalix
www.kalix.se/sportcity

0923- 651 28

Passbeskrivning

AquaFun	Roligt vattengymna pass på den grunda delen i bassängen. Vi använder redskap som ex hantlar, korvar mm.
Boule	Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinn och psykisk styrka. Du behöver inte vara stark och vältränad för att lyckas. Passar lika bra för kvinnor som män, för ungdomar som för seniorer.
Core	Styrketräning för kroppens kärnparti- mage, rygg och säte.
Cykel	Fartfylld och skonsam intervallträning på cykel med tyngdpunkt på kondition. Vi cyklar till inspirerande musik där du själv bestmmer hu utmanade klassen ska bli.
FLXmove	En klass där vi obbar med rörelse, flexibilitet, balans och styrka. Vi använder oss av vår egen kroppsvikt som belastning och jobbar igenom hela kroppen i flödande rörelser till motiverande musik. Klassen körs med fördel barfota.
Fotboll m vänner	Vi spelar fotboll tillsammans, träffas nya vänner och tar paus när det behövs. Du behöver inte ha spelat fotboll tidigare. Initiativtagare på plats heter Medhanie.
Gymna / Motionsgymnastik	Enkla rörelser till glad musik! Konditions- och styrketräning för hela kroppen.
Gymna 60+	Ett svettigt och härligt pass med mycket glädje och energi. Enkla, roliga och balansutmanande övningar. Vi tränar till tonerna av gamla godingar och nya favoriter.
Motionssim	Här kan du simma valfri sträcka i eget tempo och efter din egn förmåga.
MRL	Ett intervallbaserat träningspass med fokus på underkroppen. Under 30 minuter tränar vi styrka, explosivitet, stabilitet och balans.
Pensionärscirkel	Här får du hjälp med att bibehålla och öka ditt välmående! Vi träffas och tränar i grupp tillsammans både i maskiner och med fria vikter.
Styrketräning	Här tränar du efter egen förmåga i gymmet med maskiner eller fria vikter.

Passbeskrivning

- Torso** En träningsform där vi fokuserar på styrka i mage och rygg. Denna träning passar dig som är nybörjare och behöver bygga upp din bålmskulatur men även för dig som är vältränad och behöver ett komplement till din kondition- och styrketräning. Tid: 30 min
- Träna m vänner** Kom och rör dig tillsammans med andra. Vi kör enkla steg och styrka till musik. Initiativtagare på plats heter Stella.
- Varmvattenbad** Vattengympa i varmvatten.
- Vattengympa** Här tränas kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass. Allt till medryckande musik.
- Volleyboll** Kom och spela volleyboll tillsammans med andra.
- YinYoga** Ett lugnt pass med fokus på den inre känslan. Vi håller yogapositionerna i mer än 3 minuter och kommer därigenom åt bindväv, ligament och leder. Denna typ av yoga motverkar stelhet i kroppen. Passar alla!
- Yoga** Vår yoga är en fysisk form som bygger på grunden Hatha Yoga med positioner samt vinyasa rörelser. Grundprincipen är klassisk och levande. Hit kommer du för att finna harmoni, koncentration, fokus, styrka och uppleva glädje.
- ZumbaGold** En lugnare form av zumba som passar nybörjare och de som vill dansa i lite lugnare tempo. ZumbaGold innehåller inga hopp eller snurrar. Ren dansglädje! Lämpar sig för äldre.

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
--------------	-----------	-------	-----	-----	---------------

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
--------------	-----------	-------	-----	-----	---------------

Förening HjärtLung Kalix	Vattengympa	Sportcity	Inte igång just nu		Martin Lång 070- 285 35 63
	Boule	Sportcity			
	Motionsgympa	Sjukhuset			
	Varmvattenbad	Sjukhuset			
	Varmvattenbad	Sjukhuset			

Hej Främling!	Träna med vänner	Folket hus, Töre	Torsdag	17.30-18.30	Annica Löfling info@hejframling.se
	Fotboll med vänner	Stureplan, Kalix	Lördag	18.00-19.30	

Kalix Gymnastikförening	Gympa	Sportity	Måndag	19.00-20.00	Maria Kronvall 070- 208 75 25
	Gympa	Sportity	Torsdag	19.00-20.00	
	Gympa	Töre Folkets hus	Måndag	19.00-20.00	
	Gympa	Innanbäck	Torsdag	19.00-20.00	
	Gympa	Vitvattnet, fd skola	Onsdag	19.00-20.00	

Korpförening Karlsborgsverken	Gympa	Gympasalen	Måndag	18.30-19.30	Inger Rönnlund 070- 255 47 37
	Yinyoga	Gympasalen	Onsdag	18.00-19.00	
	Vollyboll	Gympasalen	Onsdag	19.30-21.00	
	Gympa	Gympasalen	Torsdag	18.30-19.30	
	Volleyboll	Gympasalen	Söndag	18.00-20.00	

Sportcity	AquaFun	Badhuset	Onsdag	18.45-19.30	Maria Bäckman 0923- 651 28
------------------	---------	----------	--------	-------------	-------------------------------

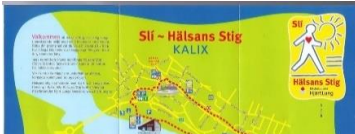
Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Nova/TC	Senior 60+	Nova gym	Måndag	10.00-11.00	Receptionen 0923- 128 72
	Zumba		Måndag	17.00-18.00	
	Step mix		Måndag	18.00-19.00	
	Cykel 30		Måndag	18.00-18.30	
	Cykel		Måndag	19.15-20.15	
	Gympa		Tisdag	17.00-18.00	
	Moving star		Tisdag	18.00-19.00	
	Moving star		Tisdag	19.00-20.00	
	FLX move		Tisdag	19.00-19.45	
	Cykel		Onsdag	06.45-07.15	
	Gympa 50+		Onsdag	17.00-18.00	
	Cykel		Onsdag	18.45-19.45	
	Yinyoga		Onsdag	19.00-20.00	
	Cykel senior		Torsdag	09.30-10.00	
	Styrka senior		Torsdag	10.00-10.30	
	Gympa		Torsdag	17.00-18.00	
	Cykel30		Torsdag	17.30-18.00	
	Torso		Torsdag	18.00-18.30	
	Cykel 45		Torsdag	18.45-19.30	
	Yoga		Torsdag	19.00-20.00	
	Cykel 30		Fredag	06.45-07.15	
	Gympa		Fredag	16.00-17.00	
	Cykel 30		Fredag	16.30-17.15	
	Cykel 30		Lördag	08.30-09.00	
	MRL		Lördag	09.00-09.30	
	Gympa		Söndag	16.00-17.00	
	Cykel 30		Söndag	17.30-18.00	
Yoga	Söndag	17.30-18.30			
Yin Yoga	Söndag	18.30-19.30			

Alla pass måste bokas!

*= utbildad FaRledare

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson	
Nova/TC	Styrketräning	Nova gym	Reception:		Receptionen	
			Mån+Ons	07.00-12.00	0923- 128 72	
			Mån+Ons	15.00-20.00		
			Tisdag	07.00-16.00		
			Torsdag	12.00-20.00		
			Fredag	08.00-17.00		
			Söndag	16.00-20.00		
	Med tagg	Alla dagar	05.00-24.00			
Sportcity	Styrketräning	Sporthallen	Mån-Tors	06.00-22.00	Maria Bäckman 0923- 651 28	
			Fredag	06.00-20.00		
			Lördag	09.00-16.00		
			Söndag	10.00-19.00		
	Motionssim	Badhuset	Måndag	20.00-21.00	Maria Bäckman 0923- 651 28	
			Tisdag	06.00-08.00		
			Torsdag	06.00-08.00		
			Torsdag	20.00-21.00		
	Förening HärtLung Kalix	Hälsans stig				Kommun 0923- 650 77
		Promenera 5 km i trygg och fin natur!				

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Förening HjärtLung Kalix	Medlemsavgift aktivitetsavgift	200:-/år Kontakta Martin för mer info. 070- 285 35 63
Hej Främling!	Fotboll, träna m vänner	Gratis
Kalix Gymnastik Klubb	Innanbäck, Vitvattnet, Töre Kalix, Sportcity	Pga coronatider så är terminspriset 200:. för alla oavsett antal pass
Korpförening Karlsborgsverken	Gympa Yoga Vollyboll Medlemskap ingår	200:-/termin 350:-/termin 300:-/termin
Nova/TC	Per tillfälle Månadskort Kvartalskort Halvårskort (autogiro) Helårskort (autogiro)	Vuxen/Pensionär 120:- /80:- 500:- 1415:- 2515:- (429:-) / 1560:- (270:-) 4390:- (376:-) / 2710:- (236:-)

Kostnad

Organisation

Aktivitet

Pris

Sportcity

Gym och bad

Vuxen/Pensionär

Per tillfälle

90:- / 50:-

10-kort

800:- 465:-

Månadskort

500:- / 325.-

6 månader (autogiro)

2300:- (403:-) / 1300:- (228:-)

Årskort (autogiro)

3500:-(306:-) / 2000:-(175:-)

Bad

Per tillfälle

55:- / 40:-

10-kort

395:- /315:-

6 månader (autogiro)

1155:- (193:-) / 870:- (145:-)

Säsong (autogiro)

2000:- (175:-) / 1400:- (115:-)