



Fysisk aktivitet på recept

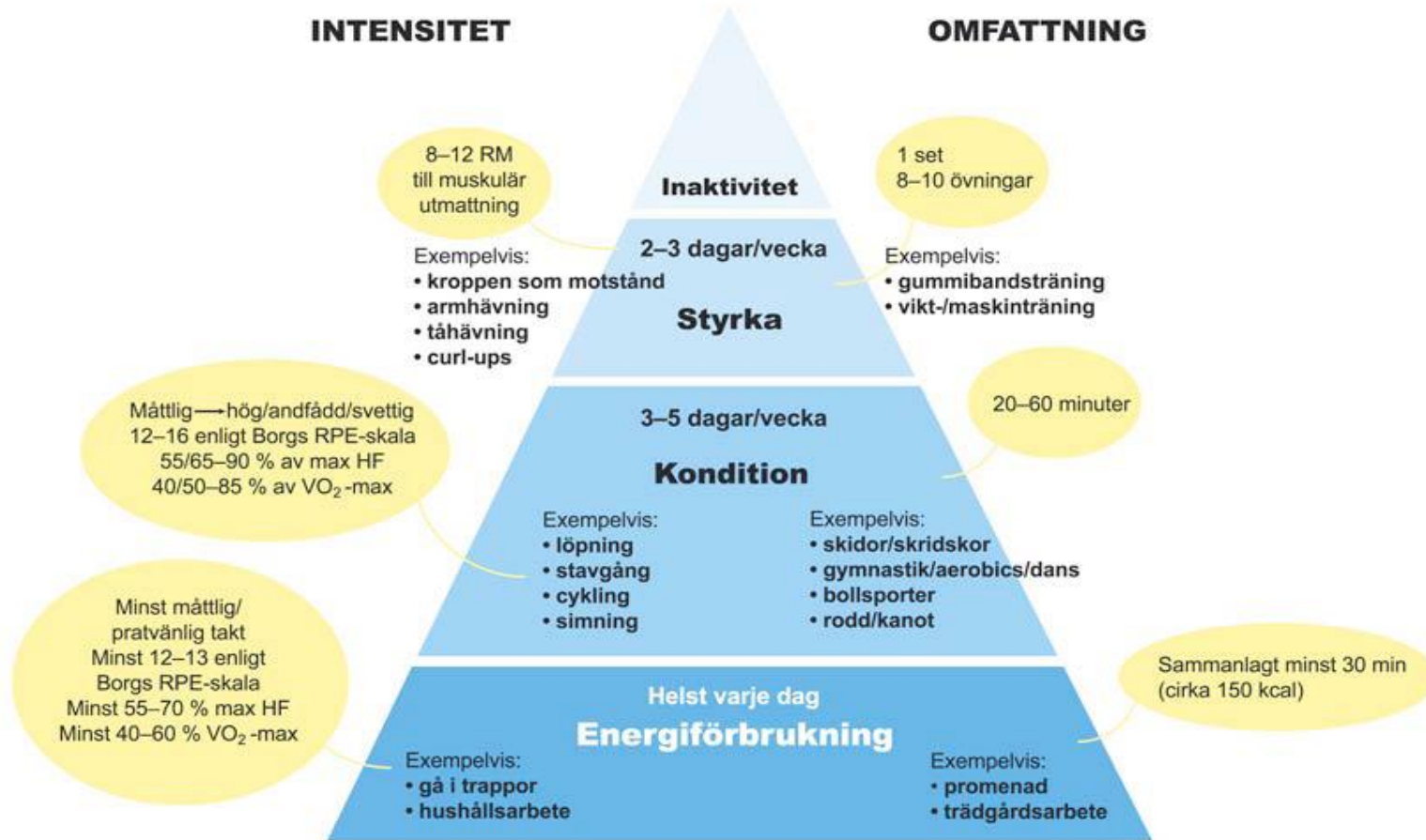
Aktivitetskatalog Kiruna
Vårterminen 2022



Norrbotten



Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Actic	Adolf Hedinsvägen 37 981 33 Kiruna www.actic.se	0980-702 88
EnerQi	Arent Grapegatan 14 www.enerqi.cc	0980-26 90 00
Friskis & Svettis	c/o Anki Lassi Raketvägen 7 981 44 Kiruna www.kiruna.friskissvettis.se	
GK Norra Norden	Vaktgatan 10 981 37 Kiruna www.gknorranorden.se	0980-125 90
Kiruna Kommun	Stadshuset 981 85 Kiruna www.kiruna.se	0980-70 000
Kiruna Liners	www.kirunaliners.n.nu	0980-150 72
Reumatikerföreningen	Arons Grapesgatan 20 981 32 Kiruna www.kiruna.reumatikerforbundet.org	

Passbeskrivning

Aqua board	Övningarna utförs på våra flytdynor och passet är en utmaning för balanssinnet. Här utmanas kroppens kärna, det vill säga bålen. Hör intensiv träning där kondition och styrka blandas.
Aqua cirkel	Här jobbar du med olika övningar i vatten efter din egen förmåga.
Aqua medel	Ett lite tuffare pass där du efter egen förmåga jobbar med konditions- och styrkeövningar.
Aqua power	Ett tuffare pass där intensiteten är högre. Du jobbar fortfarande i din egen takt.
ATC	Ett cirkelträningsspass som ger dig effektiv träning av både styrka och kondition tack vare kombinationen av komplexa och pulshöjande styrkeövningar.
Bas	Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.
Bodybalance	En blandning av yoga, TaiChi och pilates som gör dig centrerad och lugn. Med hjälp av fokusering, andning och en serie av noga utvalda rörelsekombinationer tränar du styrka, balans och rörlighet till mjuk musik. Kombinationen av tekniker och rörelser ger dig ett fysiskt träningspass, samt inre balans och harmoni.
Cirkel	Cirkelträning i olika stationer där hela kroppen tränas.
Cirkelfys	Kul, funktionellt och utmanade. Karaktären är fysträning, modellen är träning i olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som t ex skivstänger, brädor, vikter mm. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt. Passet ligger på medelnivå eller över.
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 andra konditionsspass.

Passbeskrivning

- Coreflex soft** Funktionell träning. Här finns ett aktivt flow och musiken guidar dig genom passet. Känslan är fokuserad och mjuk. Du tränar utan redskap men med kroppen som belastning. Du har gott om tid att komma in i varje övning och ledaren har extra stort fokus på att hjälpa dig hitta rätt i övningarna. Passar om du är ny, ovan eller inte vill träna i ett stressat tempo.
- Crosstraining** En träningsform där du arbetar igenom hela kroppen med funktionella styrkeövningar som utförs med olika redskap som stänger, kettlebells, viktplattor och egen kroppsvikt. Tempot bestämmer du själv och alla kan anpassa intensitet och svårighetsgrad efter egen förmåga.
- CX Worx** Genom dynamisk träning för mage, rumpa och rygg kommer detta pass få dig att känna dig stark och välmående. Ett effektivt och utmanande pass.
- Dans fusion** Ett danspass som blandar olika dansstilar, t. ex disco, funk, azz, latino, rock, swing och du kan hänga med direkt. Inga avancerade koreografier, bara härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Vältränad eller inte, alla kan delta.
- Extended stretch** Denna variant på stretch ökar din rörlighet och är avslappnande. Vi befinner oss länge i varje position där vi fokuserar på de stora muskelgrupperna. Enkal övningar, passar alla.
- Familjefys** Ett fartfyllt, allsidigt och lekfullt pass för barn 6-12 år och vuxna tillsammans. Träningen är upplagd i cirkelform med övningar som blir en kul utmaning för båda vuxna och barn. Dra, pressa hoppa och böj. Upplev fullt ös på familjefys!
- Intervall Flex** Passar dig som gillar att ta i. Högintensiv intervallträning kombineras med utmanade rörlighets- och stabilitetsträning tränar många kvaliteter på samma gång: kondition, styrka, stabilitet och rörlighet. Du ger järnet i en övning i taget. Musiken driver på. Intervall flex är en intensiv och fokuserad upplevelse.

Passbeskrivning

Linedance	Linedance är en dansform där du inte behöver någon danspartner, passar alla. Danserna utförs på rader och består av ett antal steg som upprepas om och om igen till rolig medryckande musik.
Lättgympa/ Generations	En enkel basträning med skonsam belastning till rolig och medryckande musik. Här tränas kondition, styrka, balans och rörlighet efter egna förutläggningar.
Medel jympa	Medel är ett lite hårdare pass med en del hopp. Du kan dock själv alltid välja hur du vill göra. Forma din egen jympa och gör det du orkar.
Modus	Modul för modul byggs passet ihop. Allsidiga övningar kombineras med överraskande inslag.
Sh´bam	Med enkla men heta danssteg, är Sh´bam det perfekta sättet att forma kroppen och låta din inre stjärna lysa. Ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar att dansa, både nybörjare och vana deltagare.
Spinning	Är en mycket effektiv och skonsam träningsform som snabbt förbättrar din kondition. Alla kan träna spinning. Du bestämmer själv motstånd på din cykel, vilket gör att den som är nybörjare kan träna bredvid en van cyklist. Din instruktör styr upplägget på klassen genom musik och banprofil.
Styrketräning	Du tränar dina muskelgrupper med hjälp av olika maskiner eller fria vikter. Första gången får du tillsammans med en instruktör en genomgång av maskinerna och ett utformad träningsprogram just för dig.

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
EnerQi	Generations*	Arent Grapegatan 14	Tisdag	10.00-11.00	Receptionen
	Online Generation	Online(boka pass, träna hemma)	Tisdag	10.00-11.00	
	Generations*	Arent Grapegatan 14	Torsdag	10.00-11.00	0980-26 90 00
	Online Generation	Online(boka pass, träna hemma)	Torsdag	10.00-11.00	

OBS! Kom ihåg att ta kontakt med aktörens kontaktperson innan start.

Nivå 2

Actic	ATC 45	Sporthallen	Måndag	18.00-18.45	Receptionen
	Spinning 45	"	Måndag	19.15-20.00	0980-702 88
	Spinning 45	"	Tisdag	06.15-07.00	
	ATC 45	"	Onsdag	18.00-18.45	
	Yoga 45	"	Torsdag	17.30-18.15	
	Spinning 30	"	Torsdag	19.00-19.30	
	Spinning 45	"	Fredag	06.15-07.00	
GK Norra Norden	Medelgympa	GK Hallen	Inte startat upp ännu		Kansliet
	Yoga	Kulturskolan	Onsdag	19.00-20.00	0980-125 90

*= Utbildad FaRledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Friskis & Svettis	Familjegympa	B-hall, HJ. Lundbohmsskolan	Måndag	17.30-18.30	friskissvettiskiruna@hotmail.com
	Modus	B-hall, HJ. Lundbohmsskolan	Måndag	18.45-19.45	
	Jympa*	B-hall, HJ. Lundbohmsskolan	Tisdag	17.45-18.45	
	Coreflex soft	B-hall, HJ. Lundbohmsskolan	Tisdag	19.00-20.00	
	Jympa soft	B-hallen	Onsdag	17.45-18.45	
	Multifys	B-hallen	Onsdag	19.00-20.00	
Dance fusion	B-hallen	Torsdag	18.00-19.00		
Rullande	B-hallen	Fredag	17.00-18.00		
Vi erbjuder onlineträning, se hemsida: www.friskissvettis.se/kiruna					
Kiruna Liners	Linedance, beginner/novice	Bolagskolan	Onsdag	10.00-12.00	Ann-Britt Ruotsalainen 070-309 12 23
	Linedance, novice	"	Söndag	18.00-19.00	
Kommun	Aqua Cirkel	Badhuset	Tisdag	19.30-20.30	Sofi Jernelöf 0980-703 26
	Aqua Classic	"	Fredag	11.30-12.30	
	Varierande pass	"	Lördag	11.30-12.30	Anmälan på tel. 708 80 till passen.

*= Utbildad FaRledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
EnerQi	Crosstraining	Arent Grapegata 14	Måndag	11.30-12.00	Reception 0980- 26 90 00
	Spinning		Måndag	17.30-18.30	
	Core + online		Måndag	19.30-20.00	
	Core, virtual		Tisdag	06.40-07.25	
	Sh´bam + online		Tisdag	16.00-16.45	
	Bodybalance + online		Tisdag	17.40-18.25	
	Core, virtual		Tisdag	19.45-20.30	
	Bodybalance, virtual		Onsdag	06.00-07.00	
	Spinning		Onsdag	17.00-18.00	
	Core + online		Torsdag	17.00-17.30	
	Sh´bam + online		Torsdag	18.50-19.35	
	Dynamisk stretch + online		Torsdag	19.40-20.10	
	Spinning		Fredag	06.15-07.00	
	Core, virtual		Fredag	07.10-07.40	
	Spinning		Fredag	16.15-17.00	
	Core, virtual		Fredag	17.10-17.40	
	Spinning		Lördag	10.15-11.00	
	Core + online		Lördag	11.10-11.55	
	Sh´bam + online		Lördag	12.00-12.30	
	Bodybalance, virtual		Lördag	12.40-13.10	
	Core, virtual		Söndag	14.35-15.05	
	Spinning		Söndag	16.45-17.45	
	Virtual Online		Tränar i gruppssal med förinspelad video Passet direktsänds via zoom. Träna var du vill		
Reumatikerföreningen	QiGong Lättgympa	Föreningsgården Föreningsgården	Ingen verksamhet		Britt-Mari Sturk 0980-165 07

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	Sporthallen	Mån-Tor	06.00-23.00	Receptionen 0980-702 88
			Fredag	06.00-20.00	
			Lör-Sön	08.00-18.00	
Kommun	Motionssim	Badhuset	Mån-Ons	19.30-20.30	Sofi Jernelöf 0980-703 26
			Måndag	19.00-20.00	
			Onsdag	18.30-20.00	
			Fredag	18.00-19.00	
EnerQi	Styrketräning	Arent Grapeg. 14	Alla dagar	04.00-24.00	Reception 0980-26 90 00
			Mån-Tor	16.30-19.00	
Hjärt och Lungsjukas Förening	Hälsans stig med utegym	En skön och trygg slinga			Kommun 0980-700 00

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Actic	Gym/Bad	Vuxen
	12 månader	349:-/månad
	Bindningsfritt	449:-/månad
	Actic Anywhere, online	59:-/månad
	25% rabatt för seniorer	
	Gym/Bad/Gruppträning	
12 månader	399:-/månad	
Bindningsfritt	499:-/månad	
EnergQi	Gym + gruppträning	Vuxen/ Senior
	Per tillfälle	130:-
	10-kort	1150:-
	Månadskort	659:- / 529:-
	3 månader	1850:-/ 1489:-
	6 månader	3369:-/ 2699:-
	12 månader	5628:- / 4548:-
	12 mån dagtid, seniorer	2868:-
	Löpande autogiro	525:-/mån / 420:-
	Autogiro, 12 månader	469:-i mån / 379:-i månad
	Autogiro, 12 månader -dagtid	239:-/månad, kl 04-14
	Autogiro, onlinepass	299:-
	Startavgift	300:-
	Gym	
	10-kort	1159:-
	Månadskort	625:-/ 470:-
	3 månader	1742:-/ 1394:-
6 månader	3168:-/ 2534:-	
12 månader	5280:-/ 3900:-	
12 mån dagtid, seniorer	2628:-	
Autogiro, 12 månader	440:-/ 325:-	
Autogiro, 12 månader dag, senior	219:-	
Löpande autogiro	525:-/ 420:-	

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris	
Friskis & Svettis	Per tillfälle	80:-	
	5-kort (bjuder på den sjätte)	400:-	
	Säsongskort	600:-	
	Årskort	900:-	
	Obligatoriskt medlemskap	180:-/år	
GK Norra Norden	Obligatoriskt medlemskap	200:-/år	
	Terminskort	500:-	
	Terminskort, Pensionär	350:-	
Kiruna Liners	Årsavgift (Medl. Avg + terminsavg)	400:-	
Kommun	Motionssim	85:-/tillfälle	
	10-kort	750:-	
	Säsongskort	1500:-	
	Pensionär, vardag fram till kl 11	55:-/tillfälle	
	Pensionär, säsong fram till kl 11	1000:-	
	Vattenträning med säsongskort	40:-	
	Per tillfälle, utan säsongskort	100:-	
	10-kort, med säsongskort	400:-	
	10-kort, utan säsongskort	800:-	
	Bad i byarna	55:-	
	Säsongskort	800:-	
	Säsongskort, familj	1000:-	
	Reumatikerföreningen	Medlemsavgift	250:-/år
		(för respektive)	100:-/år