



## Fysisk aktivitet på recept



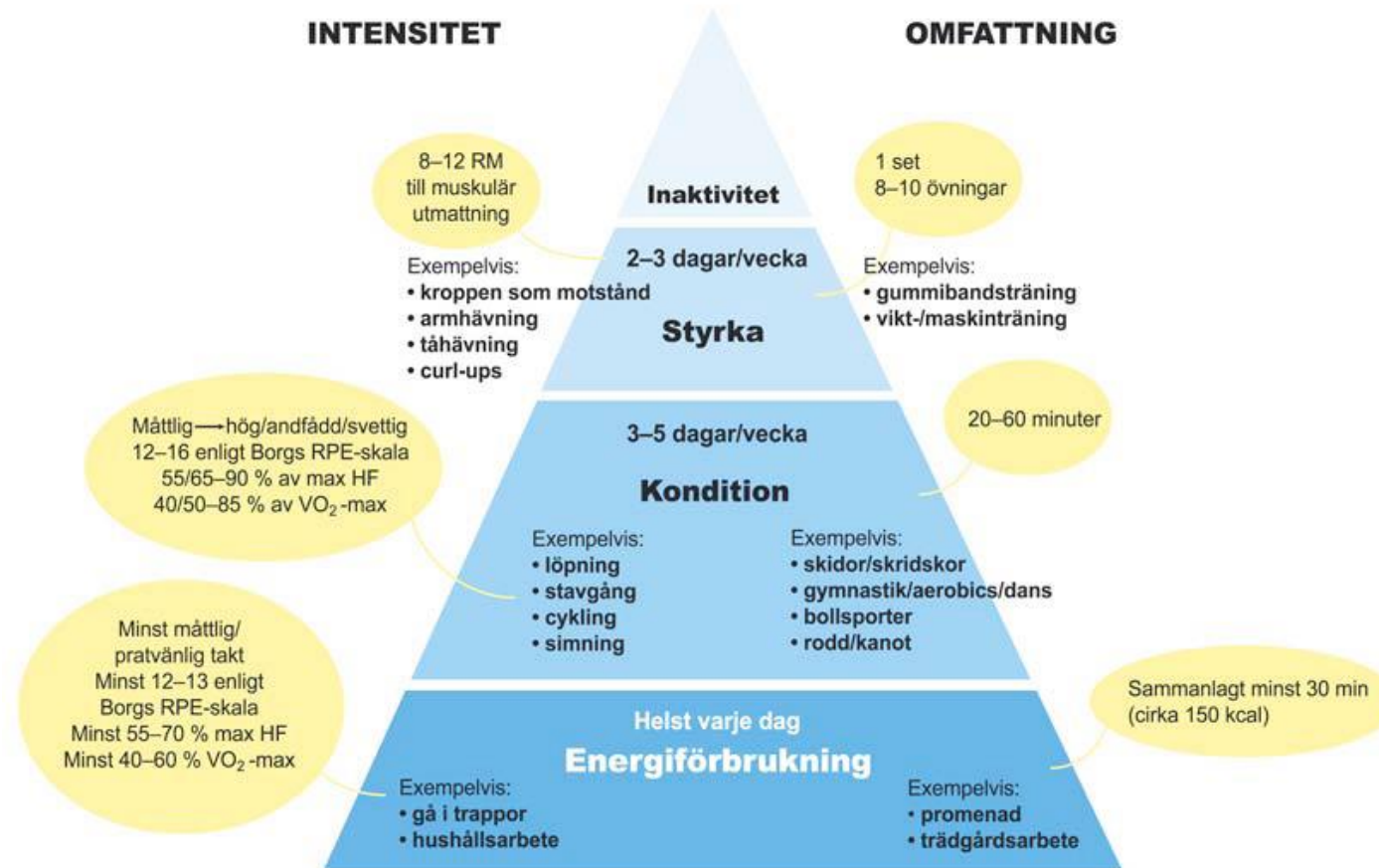
**Norrbotten**



**Aktivitetskatalog Luleå**

**Vårterminen 2022**

# Aktivitetspyramid



## Deltagande aktörer

<b>Actic</b>	Pontusbadet, Bastugatan 6-8 972 41 Luleå www.actic.se	0920- 45 32 62
<b>Avans SK</b>	Seletsvägen 93 975 94 Luleå	0920- 26 02 04
<b>Balans Kundaliniyoga Center</b>	Mjölkuddsvägen 65 973 41 Luleå www.balanskundaliniyogacenter.se	070- 694 05 32
	www.creativemoves.dinstudio.se	070- 296 17 82
<b>Förening HjärtLung Luleå</b>	Storgatan 13 www.hjart.lung.se/luleå	0920- 52 38 34
<b>Hej Främling!</b>	Kaserngatan 1 974 42 Luleå <a href="https://www.facebook.com/groups/hejframlingnorrboten">https://www.facebook.com/groups/hejframlingnorrboten</a>	
<b>Hälsoekonomen i Norr</b>	Sandviksgatan 42B 972 32 Luleå	070- 623 84 33
<b>Korpen Luleå</b>	Kronan A3 974 42 Luleå www.korpenlulea.se	070- 274 01 70 070- 514 01 70

## **Deltagande aktörer**

### **Lulegymnasterna**

Seminariégatan 16  
972 42 Luleå  
[www.lulegymnasterna.com](http://www.lulegymnasterna.com)

0920- 22 97 75

### **Mitt Livs Stil**

Luleå Tekniska Universitet  
971 87 Luleå  
[www.mittlivsstil.se](http://www.mittlivsstil.se)

0920- 49 24 60

### **PRO Nederluleå Norra**

Stadsötorget 23  
954 31 Gammelstad  
[www.pro.se/nederlulea-norra](http://www.pro.se/nederlulea-norra)

070-822 50 78

### **Reumatikerföreningen**

Storgatan 13  
972 32 Luleå  
[www.lulea.reumatikerforbundet.org](http://www.lulea.reumatikerforbundet.org)

0920- 52 38 44

## Passbeskrivning

<b>Aerobic</b>	Klassiska aerobicsteg som sätts ihop till en hel koreografi.
<b>ATC</b>	Cirkelträning som utförs ute i gymmet med varierande övningar och redskap.
<b>Aqua fitness</b>	Klassisk vattengympa som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under klassen. Aqua-klasser utförs i bassängen, på grunt vatten utan redskap.
<b>Bodybalance</b>	Ett yoga inspirerat pass med inriktning på både kropp och själ. Här tränar du balans, rörlighet, styrka och balans.
<b>Cardio Cross</b>	Ett intensivt stationsträningspass i intervallform. Du jobbar med funktionella styrek- och konditionsövningar utförda under hög intensitet med mycket korta vilopauser.
<b>Cirkelträning</b>	Stationsbaserad styrke- och konditionsträning. Här jobbar du efter egen förmåga med eller utan redskap.
<b>Dancemix</b>	Dansinspirerad träning med inslag av olika dansstilar. Enkelt, svettigt, roligt och beroendeframkallande!
<b>Dans för alla</b>	Kom och dansa! Vissa kvällar med orkester och vissa kvällar utan.
<b>FaR träning</b>	Ett pass där vi efter egen förmåga tränar, kondition, styrka, balans och rörlighet. Vi jobbar både stående och sittande.
<b>Fotboll m vänner</b>	Vi spelar fotboll tillsammans, träffar nya vänner och tar paus när det behövs. Du behöver inte ha spelat fotboll tidigare. Initiativtagare på plats heter Abbas.
<b>Gympa</b>	Ett pass vi tränar på ett roligt och skonsamt sätt kondition, styrka, balans och rörlighet.
<b>Indoor Walking</b>	Konditionsträning på stepmaskiner i grupp. Med inspirerande musik tränar du både överkropp och ben/rumpa samt flåset förstås! Skonsamt eftersom inga hopp ingår, men du kan ändå bli trött!
<b>Indoor Running</b>	Klassen som under 30 minuter hjälper dig att förbättra din kondition genom intervallträning på löpbandet. Alla kan vara med, oavsett nivå, du anpassar själv hastigheten efter din kondition.
<b>Kundaliniyoga</b>	En kurs för di som vill ta del av yogan, utifrån dina förutsättningar, möjligheter och begränsningar. Kanske har du en skada, utmattningssyndrom el annat och vill stärka upp o återbygga din kropp och mentala kapacitet.Du är guidad genom hela passet. Kan utföras på stol, pass eller yogamatta. Inga förkunskaper krävs. Ta med mjuka kläder, annat finns att låna.

## Passbeskrivning

<b>Lättgympa</b>	Lättgympa är en enkel rak basträning med skonsam belastning.
<b>Medelgympa</b>	Ett pass där du tränar kondition, styrka, rörlighet och smidighet till rolig och medryckande musik. Forma din egen gympa och gör det du orkar.
<b>Medel med step</b>	Som ovan men även med en stepbräda att kliva upp och runt på i olika kombinationer.
<b>MediYoga</b>	En lugn och mjuk yogaform och mycket effektivt reducerar stress i kropp och sinne. Yogan anpassas efter förmåga och kan göras sittandes på golv eller på stol. Yogaövningar varvas med vila. Lugn och mjuk musik spelas under delar av klassen.
<b>Mjukyoga</b>	Ett lugnt yogapass med inspiration från kundaliniyogan. Yogamattor finns. ta med kudde, mjuka kläder.
<b>Morgontupparna</b>	Medelpass för morgonpigga.
<b>Motionssim</b>	Simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.
<b>Outdoor</b>	Ett pass utomhus med kunning instruktör. Styrkeövningar med inslag av konditionsövningar.
<b>Pilates</b>	I pilates tränas styrka, rörlighet, stabilitet och smidighet. Träningsformen passar alla, såväl nybörjare som mer träningsvana eftersom varje övning kan förenklas eller försvåras. Fokus på andningen.
<b>Qigong</b>	Lämna stress, upplev harmoni med Qigong.
<b>Seniorgympa/ Senior fitness</b>	Anpassade övningar för 60+ medlemmar som stärker musklerna, förbättrar konditionen, balansen och rörligheten.
<b>Senior Power</b>	Anpassa styrketräning i mindre grupp för seniorer. Perfekt för dig som vill ta steget vidare från vår vanliga seniorträning. Styrka, explosivitet och balans är fokus i det här passet.
<b>Seniorträning</b>	Anpassad gruppträning för seniorer där du tränar kondition, styrka, rörlighet och balans.

## Passbeskrivning

<b>Soma Move</b>	Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet.
<b>Spinning/ Cykel</b>	Spinning är ett enkelt och effektivt sätt att träna sin kondition på en motionscykel. Passar alla.
<b>Step</b>	Här tar vi klassiska aerobicsteg på, över och runt en steplåda som i slutändan sätts ihop till en hel koreografi. Mycket energi, glädje och kraft utlovas!
<b>Styrke/fys</b>	Ett styrke- och fys pass där var och en utgår från sig själv. Vi tränar med egen kroppsvikt och vikter. Vi tränar tillsammans eller på olika stationer.
<b>Styrketräning</b>	Du tränar dina muskelgrupper med hjälp av olika maskiner eller fria vikter. Första gången får du tillsammans med en instruktör en genomgång av maskiner och ett utformat träningsprogram just för dig.
<b>Tabata</b>	Styrka och kondition. Du tränar med egen kropp med glädjen i fokus.
<b>Vattengympa</b>	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
<b>Vänskapsyoga</b>	Yoga för alla där vi folkuserar på balans, styrka och flexibilitet. Du behöver inte ha provat yoga förut. Initiativtagare på plats heter Nadja.
<b>YAPS</b>	Yoga - Avslappning - Pilates - Stretch.
<b>Yinyoga</b>	En energigivande yogaform där du släpper spänningar och lugnar ditt sinne. Passar alla, oavsett hur vår fysiska kropp ser ut eller känns och avsett tidigare erfarenheter av yoga. Särskilt effektiv för stela och orörliga personer och har visat dig hjälpa mot ryggvärk, knä och nackproblem. Bra komplettering till löpning och styrketräning.
<b>Yoga</b>	Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskänedom
<b>Zumba</b>	En blandning av salsa, marenge och afrodans. Ett pass där höfterna får svänga. Ett pass där du blir vägled i dansens steg men du bestämmer stilen. Musiken gör det svårt att sitta still!
<b>Lagidrott</b> Basket, innebandy Futsal, volleyboll	Här kan du komma och spela, motionera och ha kul!

**Nivå 1**

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Creative Moves	MediYoga, YinYoga* Skapande dans*	Kontakta Tira för information tirablixt@hotmail.com			Tira Blixt 070- 296 17 82
Hälsoekonomen i Norr	FaR träning*	Spegelsalen, Pontus	<b>Inställt denna termin!</b>		Monica Sahlin 070- 623 84 33
Korpen Luleå	Cirkelträning, senior* (måste bokas) <b>OBS! Kom ihåg att ta kontakt med kontaktpersonen innan start!</b>	Alviks sporthall	Måndag	16.00-17.00	Sara Lindfors 070-686 81 19

**Nivå 2**

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Senior workout	Pontus hallen	Måndag	10.00-10.55	Actic 0920- 21 76 00
	ATC		Måndag	11.30-12.00	
	Spinning		Måndag	17.30-18.25	
	Yoga		Måndag	18.45-20.00	
	Spinning		Tisdag	06.30-07.15	
	Spinning		Tisdag	16.30-17.15	
	ATC		Tisdag	17.00-17.45	
	Zumba		Tisdag	17.20-18.15	
	Spinning		Tisdag	17.30-18.15	
	Core		Tisdag	18.30-19.00	
	Senior ATC		Onsdag	09.00-09.45	
	Senior ATC		Onsdag	10.00-10.45	
	Spinning		Onsdag	17.30-18.00	
	Spinning		Onsdag	18.30-19.00	
	Aerobics		Onsdag	18.10-19.05	
	Yoga		Onsdag	19.30-20.30	
	Senior spinning		Torsdag	10.00-10.45	
	Spinning		Torsdag	17.00-17.45	
	ATC		Torsdag	17.00-17.45	
	Spinning		Torsdag	18.00-18.45	
Dance		Torsdag	18.10-19.05		

\*= FaR utbildad ledare



## Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson	
forts. Actic	Spinning	Pontus hallen	Fredag	06.30-07.15	Actic 0920- 21 76 00	
	Senior workout		Fredag	11.00-11.55		
	ATC		Fredag	11.30-12.00		
	ATC		Fredag	17.00-17.30		
	Spinning		Lördag	10.00-10.45		
	Dance		Lördag	10.00-10.55		
	ATC		Söndag	15.15-15.45		
	Spinning		Söndag	16.00-16.45		
	Step		Söndag	16.00-16.55		
	Yoga		Söndag	18.00-19.00		
	Avans SK	Gympa/Cirkel		Måndag	19.30-20.30	Lena Jansson 073-050 12 23
		Styrka/kondition		Torsdag	19.00-20.00	
	Balans Kundaliniyoga Center	Hemmayogabibliotek	Kundaliniyoga center, Mjölkkuddens centrum	Se utbudet på hemidan.		Anna-Lena Arvidsson 070- 694 05 32

Kontakta Anna-Lena för mer information.  
anna-lena@balanskundaliniyogacenter.se

<http://www.balanskundaliniyogacenter.se/>

\*= FaR utbildad ledare

## Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Hej Främling!	Vänskapsyoga	Lillan	Tisdag	18.30-19.30	Annica Löfling
	Fotboll med vänner	Porsöhallen	Lördag	17.30-19.30	<a href="mailto:info@hejframling.se">info@hejframling.se</a>
Korpen Luleå	Vattenträning	Badhuset	Måndag	11.20-12.00	Kansliet 070- 274 01 70 070- 514 01 70
	Vattenträning	Badhuset	Söndag	19.00-20.00	
	Lättgympa*	LEA, A-hallen	Tisdag	09.00-10.00	Måste bokas
	Lättgympa*	LEA, A-hallen	Torsdag	09.00-10.00	
	Cirkelträning*	Alviksskolans sporthall	Måndag	17.00-18.00	
Lättgympa	Råneå, Spegelsalen	Onsdag	09.00-10.00		
Lulegymnasterna	Medel kondition med step	Träningsverket	Måndag	18.00-18.55	Kansliet 0920- 22 97 75
	Medel	Träningsverket	Tisdag	18.00-18.55	
	Medel styrka med step	Träningsverket	Onsdag	18.30-19.25	
	YAPS	Örnäsets sporthall. Spegelsalen	Torsdag	17.30-18.25	
	Morgontupparna	Luleå Energi Arena	Fredag	07.00-08.00	
	YAPS	Örnäsets sporthall	Lördag	09.30-10.25	

\*= FaR utbildad ledare

**Nivå 2**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Kontaktperson</b>
<b>Mitt Livs Stil</b>	Cardio Cross	Universitetsvägen C11	Måndag	11.00-12.00	Angelique Wallstén 0920- 49 31 22
	Pilates 45*		Måndag	11.00-11.45	
	Cykel 45		Måndag	16.30-17.15	
	Cykel 30		Måndag	17.40-18.10	
	Cardio Cross		Måndag	18.15-19.15	
	Core		Måndag	18.15-18.45	
	Orientering	Utomhus	Måndag	19.00-20.15	
	Futsal	Hall A	Måndag	21.30-22.30	
	Cykel 45		Tisdag	06.45-07.30	
	Senior cirkel*		Tisdag	09.30-10.30	
	Yoga		Tisdag	11.00-12.00	
	Badminton	Hall A	Tisdag	16.00-17.00	
	Soma move		Tisdag	17.00-17.45	
	Bodybalance		Tisdag	18.00-19.00	
	Cykel 45		Tisdag	18.00-18.45	
	Längdskidor	Utomhus	Tisdag	18.30-19.30	
	Pilates		Tisdag	19.15-20.15	
	Volleyboll		Tisdag	21.00-22.30	
	Innebandy		Tisdag	21.00-22.30	
	Badminton	Hall A	Onsdag	11.00-12.00	
	Cadio Cross		Onsdag	11.00-12.00	
	Cykel 30		Onsdag	11.00-11.30	
	Medi yoga*		Onsdag	11.30-12.30	
	Core		Onsdag	12.10-12.40	
	Aerobic		Onsdag	17.15-18.15	
	Cykel 45		Onsdag	18.00-18.45	
	Yoga 75		Onsdag	18.15-19.30	
	Futsal		Onsdag	21.00-22.30	
	Yoga45*		Torsdag	07.15-08.00	
	Senior cirkel		Torsdag	09.45-10.45	
Qigong*		Torsdag	12.30-13.00		
Badminton	Hall A	Torsdag	16.00-17.00		
Pilates		Torsdag	16.45-17.45		
Basket	Hall A	Torsdag	17.00-18.00		
Core		Torsdag	17.30-18.00		
Yin yoga		Torsdag	18.00-19.00		

**Nivå 2**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Kontaktperson</b>
<b>forts. Mitt Livs Stil</b>	Cykel		Torsdag	18.10-18.40	Angelique Wallstén 0920- 49 31 22
	Längdskidor	Utomhus	Torsdag	18.30-19.30	
	Innebandy	Hall A	Torsdag	21.00-22.00	
	Cykel 45	Universitetsvägen C11	Fredag	06.45-07.30	
	Badminton	Hall A	Fredag	11.00-12.00	
	Cardio Cross		Fredag	11.00-12.00	
	Bodybalance 45		Fredag	12.00-12.45	
	Cykel 45		Fredag	16.15-17.00	
	Cardio Cross		Lördag	09.30-10.30	
	Cykel		Lördag	10.00-11.00	
	Yoga		Lördag	10.30-11.30	
	Basket	Hall A	Söndag	13.00-14.30	
	Volleyboll	Hall A	Söndag	14.30-16.00	
	Dansmix		Söndag	15.45-16.45	
	Yoga75		Söndag	17.00-18.15	
	Futsal, damer		Söndag	17.30-19.00	
	<b>PRO Nederluleå Norra</b>	Sittgympa	egen lokal, centrumhuset	<b>Avvaktar uppstart, ev mar</b> Kerstin Lundin 070- 347 57 63	
Dans för alla		egen lokal, centrumhuset	Tisdag	13.00-14.00	
Gymnastik		Mariebergsskolan	Tisdag	17.30-18.30	
	Vattengymnastik	Gammelstads badhus	Fredag	08.20-09.00	
<b>Reumatikerföreningen</b>	Vattengympa	Sunderby sjukhus	<b>Avvaktar uppstart, ev mars</b>		
	Vattengympa	Sunderby sjukhus	Tisdag	18.00-19.00	Kerstin Lundin
	Vattengympa	Sunderby sjukhus	Torsdag	16.45-17.45	070- 347 57 63
			Torsdag	18.00-19.00	

\*= FaR utbildad ledare

**Nivå 3**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Kontaktperson</b>
<b>Actic</b>	Styrketräning	<b>Pontus Badhus</b>	Mån-Tors	05.00-22.00	Actic 0920- 21 76 00
			Fredag	05.00-20.00	
			Lördag	08.00-18.00	
			Söndag	08.00-20.00	
<b>Kommun</b>	Motionssim	Pontus Badhuset	Måndag	08.30-21.30	Badhuset 0920- 45 32 72
			Tisdag	06.30-19.00	
			Onsdag	08.30-21.30	
			Torsdag	08.30-21.30	
			Fredag	06.30-20.00	
			Lördag	09.00-15.30	
			Söndag	12.00-17.00	
<b>Actic</b>	Styrketräning	<b>Gammelstad Badhus</b>	Måndag	08.30-19.00	Actic 0920- 21 76 00
			Tisdag	06.30-15.00	
			Onsdag	08.30-21.00	
			Torsdag	06.30-19.30	
			Fredag	08.00-19.30	
			Lördag	10.00-15.30	
			Söndag	08.00-15.00	
<b>Kommun</b>	Motionssim	Gammelstads Badhus	Tisdag	06.30-08.30	Badhuset 0920- 45 40 90
			Onsdag	19.30-21.00	
			Torsdag	06.30-08.30	
<b>Actic</b>	Styrketräning	<b>Råneå Badhus</b>	Mån-Fre	07.00-21.30	Actic 0920- 21 76 00
			Lördag	07.00-18.00	
			Söndag	07.00-16.00	
<b>Kommun</b>	Motionssim	Råneå Badhus	Måndag	19.00-20.00	Badhuset 0920- 104 71
			Onsdag	06.30-08.00	
			Onsdag	19.00-20.30	
			Torsdag	19.00-20.30	
			Söndag	09.00-10.00	
<b>Avans SK</b>	Styrketräning		Alla dagar	05.00-24.00	Carina Mattila 070-300 11 18
				Begränsat antal i gymmet	

### Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
<b>Förening HärtLung Luleå</b>	Hälsans stig  En härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börjadin promenad var du vill och räkna själv ihop hurmåga km du tillryggalagt. Slingan i Hertsön är 5 km. Slingan runt Skurholmsfjärden är 4 km.	Hertsön, Skurholmen			Kommun 0920- 45 30 00
<b>Mitt Livs Stil</b>	Styrketräning	Universitetsvägen C11  Med kort	Mån-Tor Fredag Lördag Söndag  Alla dagar	Bemannat: 08.00-20.00 08.00-17.00 09.00-14.00 15.00-19.00  05.00-23.00	Reception 0920- 49 24 60
<b>Step In</b>	Styrketräning	Gammelstad, Stadsötorget 9  Björksgatan  Porsön, Proffesorvägen 7  Med kort är alla dessa gym öppet dygnet runt	Måndag Onsdag Fredag  Tisdag Torsdag  Måndag Onsdag Fredag	Bemannat: 16.00-18.30 15.30-18.30 12.00-15.30  16.30-18.30 16.30-18.30  16.00-18.30 15.30-18.30 12.00-15.30	<a href="mailto:info.gammelstad@stepin.se">info.gammelstad@stepin.se</a>  <a href="mailto:info.bjorkskatan@stepin.se">info.bjorkskatan@stepin.se</a>  <a href="mailto:info.porson@stepin.se">info.porson@stepin.se</a>

**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Actic</b>	<b>Gäller gym,bad,grupptränng på Gammlstad, Pontus, Råneå</b>	
	Autogiro, 12 månader	399:-/m
	Autogiro, bindningsfritt	499:-/m
	<b>Gammelstad eller Råneå</b>	
	Autogiro, 12 månader	299:-/m
	Autogiro, bindningsfritt	399:-/m
	Actic anywere	59:-/m
Rabatt för seniorer	25%	
<b>Avans SK</b>	Terminskort	200:-
	Medlemsavgift (obligatorisk)	150:-/år
	Har du löst gymkort i föreningen så ingår passen!	
	Årskort gym	1000:-
<b>Balans Kundaliniyoga Center</b>	Hemmayogabibliotek (1 feb-31 maj)	450:-
	Hemmayogabibliotek (1 mars- 31 maj)	350:-
<b>Creative Moves</b>	Kontakta Tira för mer information	Tira Blixt 070- 296 17 82
<b>Förening HjärtLung Luleå</b>	Medlemsavgift	200:-/år
<b>Hälsoekonomen i Norr</b>	FaR	Kontakta Monica 070- 623 84 33

## Kostnad

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Hej Främling!</b>	Vänskapsyoga, fotboll	Gratis
<b>Kommun badhus</b>	<b>Råneå</b>	<b>Vuxen/Pensionär</b>
	Bad	53:- / 42:-
	4 månader	530:- / 424:-
	Säsong	1537:- / 1007:-
	<b>Alla kommunens badhus</b>	
	Bad	64:-
	4 månader	742:- / 530:-
	Säsong	1908:- / 1272:-
<b>Korpen Luleå</b>	Terminskort, 1ggr/vecka	500:-
	Terminskort, 2ggr/vecka	800:-
	Terminskort, obegränsat/vecka	1100:-
	Obligatoriskt medlemskap	50:-/år
<b>Lulegymnasterna</b>	10 kort(Gäller 1 år)	800:-
	Terminskort, Lilla kortet ( 1 ggr/v)	800:-
	Terminskort, Stora kortet ( obegr)	1100:-
	Medlemsavgift ingår i terminskorten med 200:-	



**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Mitt Livs Stil</b>	<b>Gruppträning/Lagidrott</b>	
	Per tillfälle	149:-
	Månadskort	789:-
	Årskort	5749:-
	Årskort (dagtid)	4759:-
	Autogiro, 12 månader	485:-
	Autogiro, 12 månader- dagtid	399:-
	Autogiro, obundet	665:-
	Årskort (dagtid-pensionär)	3879:-
	5 månader (dagtid-pensionär)	2099:-
	Autogiro, dagtid	339:-/månad
	<b>Lagidrott + utomhus</b>	
	Årskort	1599:-
	5 månader	799:-
1 månad	249:-	
Per tillfälle	110:-	
Medlemsavgift, obligatorisk	195:-/år	
<b>PRO Nedeluleå Norra</b>	Medlemsavgift	280:-/år
	Vattengympa	514:-/kvartal
	Dans för alla	100:-/ termin
	Sittgympa	100:-/termin
<b>Reumatikerföreningen</b>	Medlemskap	270:-/år
<b>StepIn</b>	Drop in	129:-
	Autogiro	269:-/månad
	startavgift 249:- tillkommer	
	Månadskort	499:-
	Årskort	3477:-