



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Vittangi

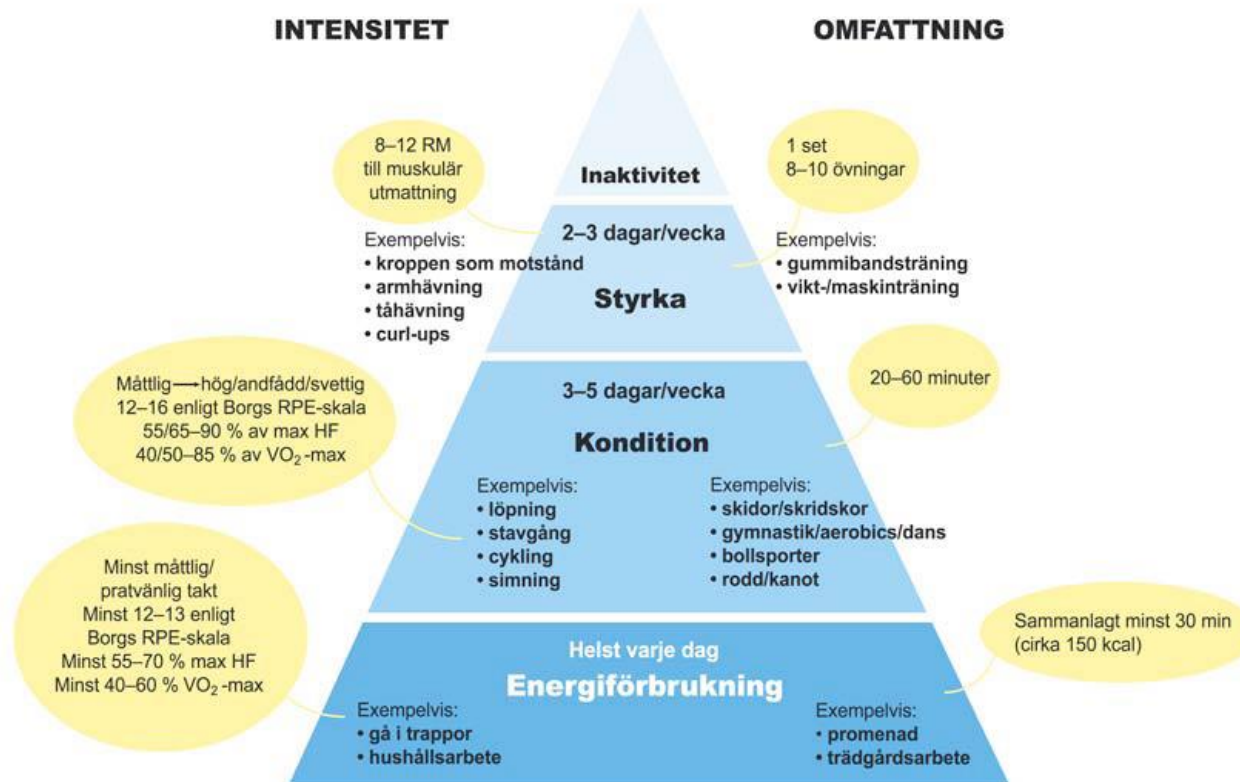
Vårterminen 2022



Norrbotten



Aktivitetspyramiden



Deltagande aktörer

Kiruna Kommun

Stadshuset
981 85 Kiruna

0980-70 000

Vittangi SK

Bastugatan 2
980 10 Vittangi
www.vittangi.eu

0980-100 26
070-632 96 79

Passbeskrivning

Badminton	Vi spelar mot varandra, badmintonvana krävs. Eget racket, bollar finns att låna.
Fotboll	Kom och spela fotboll på motionsnivå
Fredagsfys	Olika pass, kondition och styrka. Ett skönt avslut på arbetsveckan! Mellan 30-45 minuter.
Gymnastik	Träning utifrån gymnastikens grundpelare: styrka, smidighet och kondition.
Morgongympa	Komigång/ seniorgympa. Ibland lättgympa, ibland cirkelpass eller annat upplägg. Fokus på seniorträning.
Onsdagsfys	Olika pass, kondition och styrka. Mellan 30-45 minuter.
Puls & styrka	Olika pass. För det mesta både styrka och kondition.
Styrkepuls	På det här passet använder vi skivstänger, lösa vikter, egen kropp och tränar upp vår styrka.
Vuxensim	Här kan du simma runt i egen takt och efter egna förutsättningar.

Nivå 1

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

Nivå 2

Vittangi SK	Styrka & kondition	Sporthallen	Måndag	19.00-20.00	Kansliet 070-632 96 79
	Gymnastik för alla	Sporthallen	Tisdag	18.30-19.30	
	Onsdagsfys Badminton	Sporthallen	Onsdag	18.00-18.45	
		Sporthallen	Onsdag	19.00-20.00	
	Qigong	Sporthallen	Torsdag	12.00-13.00	
Badminton	Sporthallen	Lördag	19.00-20.30		

Nivå 3

Kommun	Motionssim	Badhuset	Måndag	18.30-19.30	Badhuset 0980-100 17
	"		Onsdag	18.30-19.30	
	Familjebad	Måndag	17.30-18.30		
	"	Onsdag	17.30-18.30		
	"	Fredag	17.30-18.30		
Vittangi SK	Styrketräning	Sporthallen, styrkekällan	Alla dagar	06.00-22.00	Kansliet 070-632 96 79

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Vittangi SK	Gruppträning,badminton	
	Helår (även gym)	1500:-
	Helår (även gym), pensionär	1000:-
	Säsong	800:-
	Säsong, pensionär	550:-
	10-kort	400:-
	Per tillfälle	50:-
	Under 20 år	Gratis (endast medlemskap krävs)
	Gym	
	Helår	1000:-
	Helår, pensionär	750:-
	Halvår	600:-
	Halvår, pensionär	400:-
	Obligatoriskt medlemskap	
Familjekort	250:-	
Enskilt	100:-	
Kommun	Badavgift	55:-
	Säsong	800:-
	Familj	1000:-