Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Piteå
Höstterminen 2025

REGION NORRBOTTEN

Norrbotten

Aktivitetspyramid

Deltagande aktörer

Actic	Norra Björkelundsvägen 4 941 31 Öjebyn www.actic.se	0911-69 63 90
Föreningen Hjärt-Lung Piteå	Solandergatan 11 941 34 Piteå	070-383 45 60
Iyengar Yogaskolan	Furunäsvägen 100 941 52 Piteå www.iyengaryogaskolan.se	073-049 11 20 070646 33 92
Korpen Piteå	Prästårdsgatan 27 941 32 Piteå www.korpenpitea.se	0911-27 75 50
Piteå Simhallar	Norra Björklundsvägen 4 941 31 Piteå www.piteakommun.se	0911-69 63 90
Step In	Furunäsvägen 100 941 52 Piteå www.stepin.nu	0911-398 80

Passbeskrivning

AfHo	En lättsam och underbar dansklass i träningsform- med mycket energi, känsla och driv. Fokus ligger just på känsla och på att släppa loss, mer än på våra steg. Vi lär oss olika block/delar som vi i slutet lägger ihop till en finallåt. De starkaste influenserna är Afro och House.
Bodybalance	Blandning av TaiChi, pilates och yoga i ett härligt skönt tempo. Tränar både din styrka och rörlighet.
Booty Work	Här jobbar vi med att stärka sätesmusklerna, höfterna och lår. En blnadning av lugna och kontrollerade rörelser och mer pulshöjande och explosiva utmaningar där instruktören guidar dig mot en starkare underkropp och ben.
Bålträning	Här fokuserar vi på att stärka våra hållningsmuskler. Bålträning är en klass för alla- här möter vi utmanade övningar som stärker upp och förbättrar förutsättningarna oavsett vårt mål.
Cirkelträning	Cirkelträning i olika stationer där hela kroppen tränas, enkel, effektiv träning!
Cirkel i gym	Alla kan träna cirkelträning, både gammal och ung. Oavsett om du är nybörjare eller van motionär. Du kan anpassa motståndet och hur många repetitioner du gör under 30 sekunder. Du jobbar aktivt i 30 sekunder * 3 omgångar/set per station. Du tränar hela kroppen på ett effektivt och skonsamt sätt. Det finns alltid en instruktör som hjälper dig.
Core/CXWORX	Effektiv funktionell träning för kroppens kärna - mage & rygg. Du tränar både kroppshållning, styrka och balans. Du stärker din inre muskelkorsett vilket du har nytta av i både övrig träning och i vardagslivet.
Cross Cardio	En konditionsträning som alla klarar av och en säker träningsform med låg belastning där hela kroppen tränas. Huvudsyftet med träningen är kondition men den erbjuder också utmaningar i bålstabilitet, hållning och balans. Du promenerar på en crosstrainer i grupp.
Dambad	Bad endast för kvinnor
Dance	För dig som vill träna kondition, koordination och dansa loss till utmanande koreografi, inspirerad av olika dansstilar. Både hopp och snurrar kan förekomma och tempot kan bitvis vara ganska högt.
Functional Fitness	Styrketräning i stationsform, utmanande övningar som tränar hela kroppen.
Föräldraträning	Träning för dig som är föräldraledig eller dig som har möjlighet att träna på dagtid. Vi tränar kroppen med olika redskap och i olika intervaller, både kondition och styrka. Barn är välkomna.

Passbeskrivning

Gravidyoga Passet riktar sig till dig som är gravid och som vill hjälpa din kropp och knopp att finna sig till rätta i alla de förändringar som sker. Här fokuserar vi mer på de inre tillståndet och mindre på det yttre fysiska positionerna. Klassen innebär mjuka dynamiska rörelser med fokus på kroppsmedvetenhet och förberedelse inför förlossning. Styrka där det behövs, andning och vila är nyckelord. Du kan komma i vilken trimester du än befinner dig i samt hur pigg, glad, trött eller nedstämd du än är.

Gå-fotboll En motionsform där alla kan vara med, oavsett förkunskaper och fysiska förutsättningar. Det går alldeles utmärk att spela en riktigt och riktigt rolig fotbollsmatch genom att bara gå.

Herrgympa Ett pass där kondition, styrka och rörlighet varvas i ett behagligt tempo.

Indoor Walking Konditionsträning i gripp på stationär crosstrainer. Träningsform för såväl senior som elit. En säker träningsform med låg belsastningsrisk där hela kroppen tränas. Huvudsyftet med träningen är kondition men den erbjuder också utmaningar i bålstabilitet, hållning, balans och styrka för ben/höft och armar/skuldror. En konfitionsträning som alla klarar av.

Indoor Running 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.

Intervall Här arbetar du i ditt eget tempo och förbättrar din uthållighetsnivå, syreupptagning och styrka. Här varvas konditionsövningar med styrkeövningar.

Iyengar Yoga En lättsam form av yoga. Alla kan vara med och träna efter sin egen förmåga. Du som är nybörjare väljer nivå 1 pass och vill du ta det extra lugnt i början kan du prova "lätt yoga". Du tränar i bekväma kläder och barfota. All utrustning finns i lokalen.

Korphockey Här spelar vi hockey men utan tacklingar. Full utrustning krävs.

Landgympa Ett pass där vi till musik tränar kondition, styrka, rörlighet ochbalans, efter egna förutsättningar.

Mammaträning Passar dig som vill komma igång efter graviditet oavsett hur länge sen du var gravid. Vi fokuserr på att bli hållfast i kroppen och bygga upp kontrollen av bäckenmuskulaturen och den inre bålmuskulaturen. Vi provar olika träningsupplägg vid de olika tillfällena och din bebis är självklart välkommen. Vid först kurstillfället erbjuds en kontroll av din magmusulatur.

Motionssim Här kan du simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.

Passbeskrivning

MOVE	Ett pass med rörelse som fokus. Du utvecklar din kroppskännedom samtidigt som du bygger styrka och smidighet. Djup kunskap om biomekanik och rörelselära binds samman med funktionell träning o yoga.
Movez	En dansklass för dig som älskar koreografi och utmaningar. Stegen är inspirerade av latino, zumba och salsa. Klassens uppbyggnad och utlärning är som en zumbaklass.
Pickleball	Passar dig oavsett om du är nybörjare eller van lagsportare. Du spelar med ett lätt racket av beachracket-modell, en lätt boll som liknar en innebandyboll och du kan spela både singel och dubbel. Spelplanen är ungefär som en badmintonplan och du spelar över ett nät som liknat tennisen.
Rörelse & styrka	För dig som vill ha glädje och gemenskap med träning i ett lugnt tempo. Bibehållen rörlighet, bättre balans och koordination- allt det har du i passet. Musklerna stärks, välbefinnandet ökar och avslappningen känns skön. Träningsformen kan variera med styrkedel, gymnastik och cirkelträning. Du kan enkelt anpassa efter egen förmåga.
Senior fys	cirkelträning i olika stationer där vi jobbar med styrka, kondition, balans och rörlighet.
Seniorgympa	Kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass, varvas i ett behagligt tempo. För alla över 55 år. Allt detta till medryckande musik, glädje och gemenskap.
Seniormix	Här kombinerar vi cykel och styrka. Vi använder bland annat vikter, gummiband och egen kroppsvikt för att göra övningarna effektiva. Du kan enkelt anpassa din ansträngning efter egen förmåga.
Senior ryggflex	Skonsamma rörelser. Vi jobbar med styrka, balans och rörlighet.
Seniorträning	Ett konditionsträningspass för de äldre deltagarna, utan hopp. Stegkombinationer på golv och stepbräda.
Schlappenå	En klass med vilande positioner, där du kan slappna av och komma ner i varv.
Sh`bam	Ett dansinspirerat pass med enkla heta moves till listettor och remixade gamla favoriter. För dig som vill svettas, dansa och ha kul! Det perfekta sättet att komma i forma och samtidigt låta din inre stjärna lysa!
Sittgympa	Här jobbar vi sittandes på stolar.
Spinning/Spin	En effektiv träning som passar alla. Vi cyklar i grupp till medryckande musik. Spinning ger ökad kondition, ökad fettförbränning och ökad syreupptagning samt ökad muskulatur i ben- och sätesmuskler
Spin activio	Pulsbaserad cykelpass där vi jobbar med pulsen som redskap. Pulsband finns att låna. Passar alla.

Passbeskrivning

Spin + styrka	Cykelpass med styrkeinriktad träning för mage/rygg.
Step/Body step	Fartfylld konditionsklass med dansant känsla där vi jobbar med stegkombinationer på och runt en stepbräda. Här utmanas både din kondition och din koordination till skön musik.
Styrkeflex	Lugnare tempo för din rörlighet, styrka och balans. Statiska och dynamiska övningar
Styrketräning	Här tränar du i gymmet och väljer själv motstånd.
Tisdagsmix	Rörelseglädje på land.
Vatten challange	Tuff vattenklass med intervaller
Vattengympa	Ett pass med enkla roliga övningar där man varvar kondition och styrka efter sin egna förmåga.
Yininspirerad yoga	Ett pass där vi genomför olika ställningar/övningar, både liggande och sittande, som fokuserar på de djupare vävnaderna i kropen. Du blir rörligare, minskar spänningar i kroppen och hjälper dig att hitta lugn och harmoni.
Yoga	Ett pass där du själv väljer svårighetsgrad på rörelser och positioner och passar därför alla åldrar. Fokus ligger på smidighet, rörlighet, andning och är ett bra sätt att minska sin stress.
Yoga Nybörjare	Grunden är inom Hatha-yogan och passar extra bra om du är ny och ovan. Instruktören guidar dig till att hitta rätt i de olika övningarna, men det är du och din kropp som bestämmer. Vi jobbar med din rörlighet, styrka, balans och andning.
Yoga Power	Styrka, balans, kroppsmedvetenhet och rörlighet. Yoga hjälper dig till välmående och hamoni i både kropp och sinne.
Zumba	Dansklass inspirerad av latinska rytmer och dansstilar känneteckanr denna fartiga klass.

Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

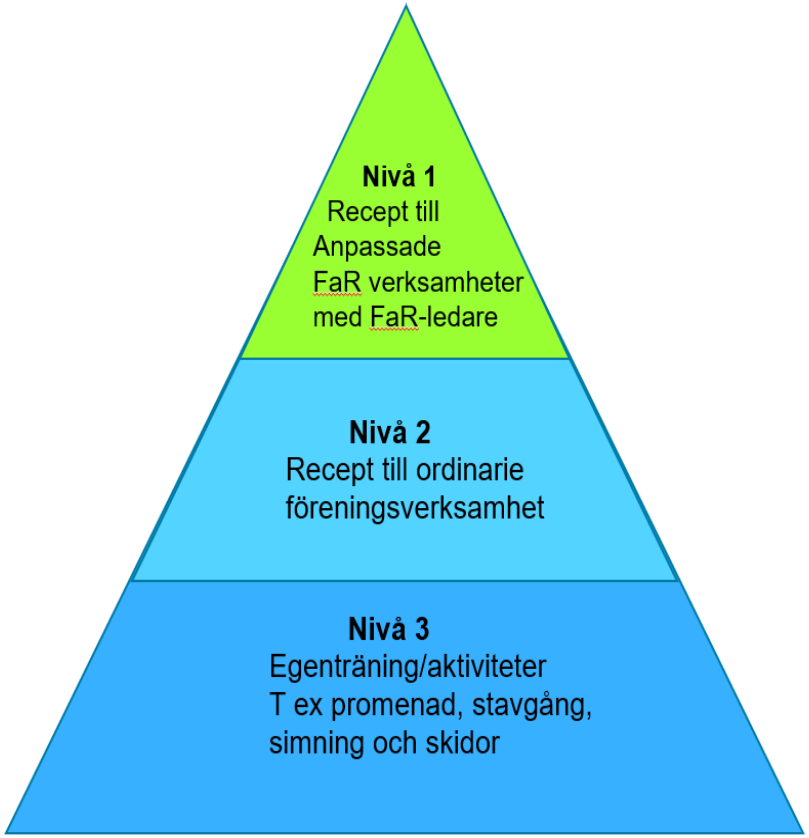
Nivå 1
Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

Aktiviteterna håller en bra intensitetsnivå som passar gruppen.

Nivå 2
Aktiviteterna är bra lämpade för FaR deltagare i aktörernas ordinarie utbud.

Alla ledare är inte FaR-utbildade.

Nivå 3
Fysisk aktivitet på egen hand.



Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	Styrketräning	3	Öjeby simhall	Mån-Tors	05.00-24.00	Malin Wikberg
				Fredag	05.00-21.00	0911-69 63 90
				Lördag	07.00-17.00	
				Söndag	07.00-24.00	
	Onlineträning i app	3				
Förening Hjärt-Lung Piteå	Sittgympa	2	Samvaron, Hamnplan 4 A	Måndag	09.30-10.30	Kristina Eklund, 073-0417528
	Sittgympa	2	Samvaron, Hamnplan 4 A	Måndag	11.00-12.00	Ulla Thunholm, 070-5231287
						hjart-lung.se/riksforbundet/norrbotten/lokalforeningar/pitea/aktiviteter/
	Motionsgympa	2	STaR, Prästgårdsgatan 40	Torsdag	14.00-15.00	Barbro Hartzell Engman
						076.805 17 27
						Ring ledare för anmälan
	Vattengympa	2	Öjeby simhall, varmbad	Tisdag	11.00-12.00	Catrin Gisslin, 070-2344391
	Vattengympa	2	Öjeby simhall, varmbad	Tisdag	15.00-16.00	Ulla Nygren, 070-2441487
	Vattengympa	2	Öjeby simhall, varmbad	Torsdag	09.00-10.00	Birgitta Vestin, 070-6221799
	Vattengympa	2	Öjeby simhall, varmbad	Torsdag	11.00-12.00	Catrin Gisslin, 070-2344391
	Vattengympa	2	Öjeby simhall, varmbad	Fredag	09.00-10.00	Gunn Öberg, 070-2045503
	Vattengympa	2	Öjeby simhall, varmbad	Söndag	17.00-18.00	Ulla Nygren, 070-2441487
	Hälsans Stig	3	Här kan du strosa fram i egen takt och njuta av naturen		Kommunen 0911-696 000	

Stigen går vid konstparken Norra hamn och längs Nördfjärden och vidare tillbaka till Byxtorget och Badhusparken.
Det finns också en avstickare mot Svartudden på 1,5 km. Slingan är 3 km, Se karta: http://naturkartan.se/halsansstig/halsans-stig-pitea

Iyengar Yogaskolan	Nivå 1	2	Furunäsvägen 100	Måndag	16.30-17.45	Marielle
						073-049 11 20,
	Nivå 2	2	"	Tisdag	16.45-18.00	Ylva
	Nivå 1	2	"	Tisdag	18.15-19.30	070-646 33 92
	Nivå 1-2	2	"	Onsdag	09.45-11.00	
	Schlappenå	2	"	Torsdag	17.45-18.45	
	Nivå 2	2	"	Torsdag	19.00-20.15	
	Facebookkurs	2	Online, facebook			

Lätt: Lugnare tempo o lättare övningar. **Nivå 1**: Nybörjare, **Nivå 1-2**: Blandad grupp, nybörjare välkomna
Nivå 2: Tränar regelbundet minst 2 år. Schlappenå
Schlappenå: klass med fokus på att komma ner i varv och slappna av. En lugn stund i vilande positioner
Alla pass måste bokas. Gå in på hemsidan www.iyengaryogaskola.se

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Korpen Piteå	Senioryoga dam 45	2	Prästgårdsgatan 27, Korpen	Måndag	09.00-09.45	Reception
	Styrka seniorer	2	"	Måndag	10.00-11.00	0911-27 75 50
	Stark & smidig 45	2	"	Måndag	11.30-12.15	
	Cirkel i gym	2	"	Måndag	13.00-14.00	
	Spinning 45	2	"	Måndag	18.30-19.15	
	Yinyoga	2	"	Måndag	18.45-19.45	
	Cirkel i gym - Senior	2	"	Tisdag	10.00-11.00	
	Styrka 45	2	"	Tisdag	11.30-12.15	
	Step	2	"	Tisdag	18.15-19.15	
	Poweryoga 45	2	"	Tisdag	19.00-19.45	
	Senioryoga herr 45	2	"	Onsdag	09.00-09.45	
	Stark& smidig seniorer	2	"	Onsdag	10.00-11.00	
	Styrka 45	2		Onsdag	17.15-18.00	
	YinYoga	2	"	Onsdag	18.15-19.15	
	Styrka seniorer	2	Prästgårdsgatan 27, Korpen	Torsdag	10.00-11.00	
	Herrgympa	2	"	Torsdag	13.00-14.00	
	Spinninig 60	2	"	Torsdag	18.15-19.15	
	Stark & smidig 45	2	"	Torsdag	18.15-19.00	
	Yinyoga	2	"	Söndag	18.15-19.15	
				Bemannat:		
	Styrketräning	3	Prästgårdsgatan 27, Korpen	Mån-Tors	09.30-13.00	
				Mån-Tors	16.00-19.00	
				Fredag	09.00-13.00	
				Söndag	17.00-19.00	
				Alla dagar	04.00-23.00	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Piteå Simhallar	Spinning 30	2	Öjeby simhall	Måndag	06.10-06-40	Malin Wikberg
	Seniorträning 45	2	"	Måndag	10.00-10.45	Fröjdis Nygård
	Seniorträning 45	2	"	Måndag	10.00-10.45	0911-69 63 90
	Föräldraträning	2	"	Tisdag	09.15-10.00	
	Spinning 30	2	"	Tisdag	12.00-12.30	
	Seniormix 45	2	"	Tisdag	12.45-13.30	
	Seniorträning - arbros 45	2	"	Tisdag	13.30-14.15	
	Bålstyrka 30	2	"	Tisdag	18.55-19.25	
	Cirkel i gym 45	2	"	Onsdag	09.00-09.45	
	Föräldraträning 45	2	"	Torsdag	10.15-11.00	
	Indoor running 30	2	"	Torsdag	18.00-18.30	
	Bålstyrka 30	2	"	Torsdag	18.35-19.05	
	Cirkel i gym 45	2	Öjeby simhall	Fredag	08.30-09.15	
	Seniorträning 45	2	"	Fredag	10.00-10.45	
	Sensing inspirerad yoga 60	2	"	Söndag	19.00-20.00	
	Vattenträning 40	2	Munksunds simhall	Måndag	11.50-12.30	0911-69 64 26
	Rörelse & styrka 45	2	"	Tisdag	18.45-19.30	
	Rörelse & styrka 45	2	"	Onsdag	13.00-13.45	
	Vattenträning, djupt vatten 45	2	"	Onsdag	19.15-20.00	
	Motionssim	3	Öjebyns simhall	Mån-Fre	06.00-08.30	0911-69 63 90
	"	3		Mån-Fre	11.10-11.50	
	"	3		Tisdag	15.00-20.30	
	"	3		Torsdag	15.00-20.30	
	"	3		Lör-Sön	08.00-10.00	
	Varmbad	3	Öjebyns simhall	Måndag	06.00-12.00	
	"	3		Tis-Fre	06.00-08.00	
	"	3		Tisdag	16.00-19.30	
	"	3		Torsdag	16.00-19.30	
	"	3		Fredag	10.00-14.00	
	"	3		Lör-Sön	08.00-10.00	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Piteå Simhallar	Motionssim	3	Munksunds simhall	Mån-Fre	06.00-08.00	0911-69 64 26
	"	3		Måndag	18.00-21,00	
	"	3		Tisdag	11.10-11.50	
	"	3		Onsdag	11.10-11.50	
	"	3		Onsdag	14.00-19.30	
	"	3		Torsdag	11.10-11.50	
	"	3		Fredag	11.10-11.50	
Step In	Spinn 45	2	Furunäset	Måndag	17.00-17.45	Reception
	Move 75	2	"	Måndag	18.00-19.15	0911-398 80
	Styrka 45	2	"	Tisdag	11.30-12.15	
	Spinn 30	2	"	Tisdag	17.00-17.30	
	Styrka 30	2	"	Tisdag	17.30-18.05	
	Spinn 40	2	"	Onsdag	16.15-16.55	
	Spinn 30	2	"	Torsdag	17.00-17.30	
	Move 30	2	"	Torsdag	17.40-18.10	
	Spinn 30	2	"	Fredag	06.20-06.50	
	Styrka 30	2	"	Fredag	06.55-07.25	
	Spinn 40	2	"	Lördag	09.00-09.40	
	Spinn 30	2	"	Söndag	17.00-17.30	
	Styrka 30	2	"	Söndag	17.35-18.05	
	Seniorträning	2	Backcity	Måndag	10.00-11.00	
	WattCykling 30	2	"	Måndag	16.30-17.00	
	Styrka 30	2	"	Måndag	17,10-17,40	
	WattCykling 40	2	"	Måndag	18.15-18.55	
	Styrkemix 45	2	"	Måndag	19.15-20.00	
	WattCykling 30	2	"	Tisdag	17.40-18.10	
	WattCykling 45	2	"	Tisdag	18.50-19.35	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Step In	WattCykling 30	2	"	Onsdag	17.00-17.30	
	Styrka 30	2	"	Onsdag	17.40-18.10	
	Les Mills Dance 45	2	"	Onsdag	18.30-19.15	
	WattCykling 40	2	"	Torsdag	16.30-17.10	
	Body Balanace 30	2	"	Torsdag	17.20-17.50	
	Seniorträning 60	2	"	Fredag	10.00-11.00	
	WattCykling 45	2	"	Söndag	16.00-16.45	
	Body Balance 30	2	"	Söndag	16.55-17.15	
	Les Mills Dance 45	2	"	Söndag	18.50-19.35	
					Bemannat:	
	Styrketräning	3	Furunäset	Mån-tis	08.00-17.00	Receptionen
		3		Onsdag	08.00-10.00	0911-398 80
		3		Onsdag	12.30-17.00	
		3		Torsdag	08.00-17.00	
		3		Fredag	08.00-11.30	
		3	Med kodkort	Alla dagar	Dygnet runt	
		3	Backcity	Mån-tors	11.00-19.00	info.backcity@stepin.se
		3		Fredag	11.00-16.00	
		3	Med kodkort	Alla dagar	Dygnet runt	

* Utbildad FaRledare

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
		Vuxen/Senior
Actic	Autogiro, 12 månader	349:-/mån / 297:-/mån
	Startavgift	249:-
Förening HjärtLung Piteå	Medlemsavgift	300:-/år
	Aktivitetsavgift	300:-/termin
	(gäller ej passen på Samvaron)	
Iyengar Yogaskola	Per tillfälle	190:-
	5 kort	890:-
	Facebookkurs	900:-
	Facebookkurs, nybörjare	750:-
	Terminskort, 1ggr/v	1890:-
	Terminskort, 2ggr/v	2500:-
	Terminskort, 2ggr/v kombo	2500:-
	(1 gång i studio + 1 gång online)	
	Terminskort, obegränsat	3200:-
		Vuxen / Senior
Korpen Piteå	Årskort	5499:-/4599:-
	9 månader	/ 3639:-
	6 månader	3499:-/3189:-
	1 månad	999:-/849:-
	10 kort	999:-/849:-
	Veckokort	440:-
	Per tillfälle	130:-/99:-
	Tonårskort 12-14 år	549:-
	Autogiro, 12 mån bundet	479:- /399:-
	Atuogiro, 9 månader bundet	/429:-
	Autogiro, 6 mån bundet	599:- /539:-

Medlemsavgift tillkommer med 200:-/år på alla kort, utom drop in och veckokort.

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Piteå simhallar	**Öjebyn, Munksund(inkl bad)**	
	Gruppträning + bad	**Vuxen**
	Årskort (autogiro)	2449:- (205:-/m) FaR 165:-/m
	Årskort* (autogiro)	1249:- (95:-/mån)
	4 månader	1599:-
	10 kort	1000:-
	Per tillfälle	110:-
	Vid uppvisande av FaR-recept = 5 ggr/ 200:-	
	(gäller 1 gång/person) i Öjebyn, Munksund, Hortlax.	
	Endast gruppträning	
	Terminskort	849 kr (13 ggr)
	Per tillfälle - Drop-In	110 kr
	***För dig som redan är medlem i Actic**	
	Badavgift (medtag hänglås)	60:-
	10 kort	550:-
	Årskort	950:-
	Familjekort	2000:-
	Munksund exl bad	
	Vattengympa, 13 ggr	849:-
	Drop in (mån av plats)	100:-
Step In	Autogiro, obundet	499:- /månad
	Årskort	5499:-
	Halvårskot	3495:-
	3 månader	1995:-
	Månadskort	799:-:-
	Veckokort	349:-
	Drop in	149:-
	Startavgift tillkommer(autogiro)	299:-