Fysisk aktivitet på recept

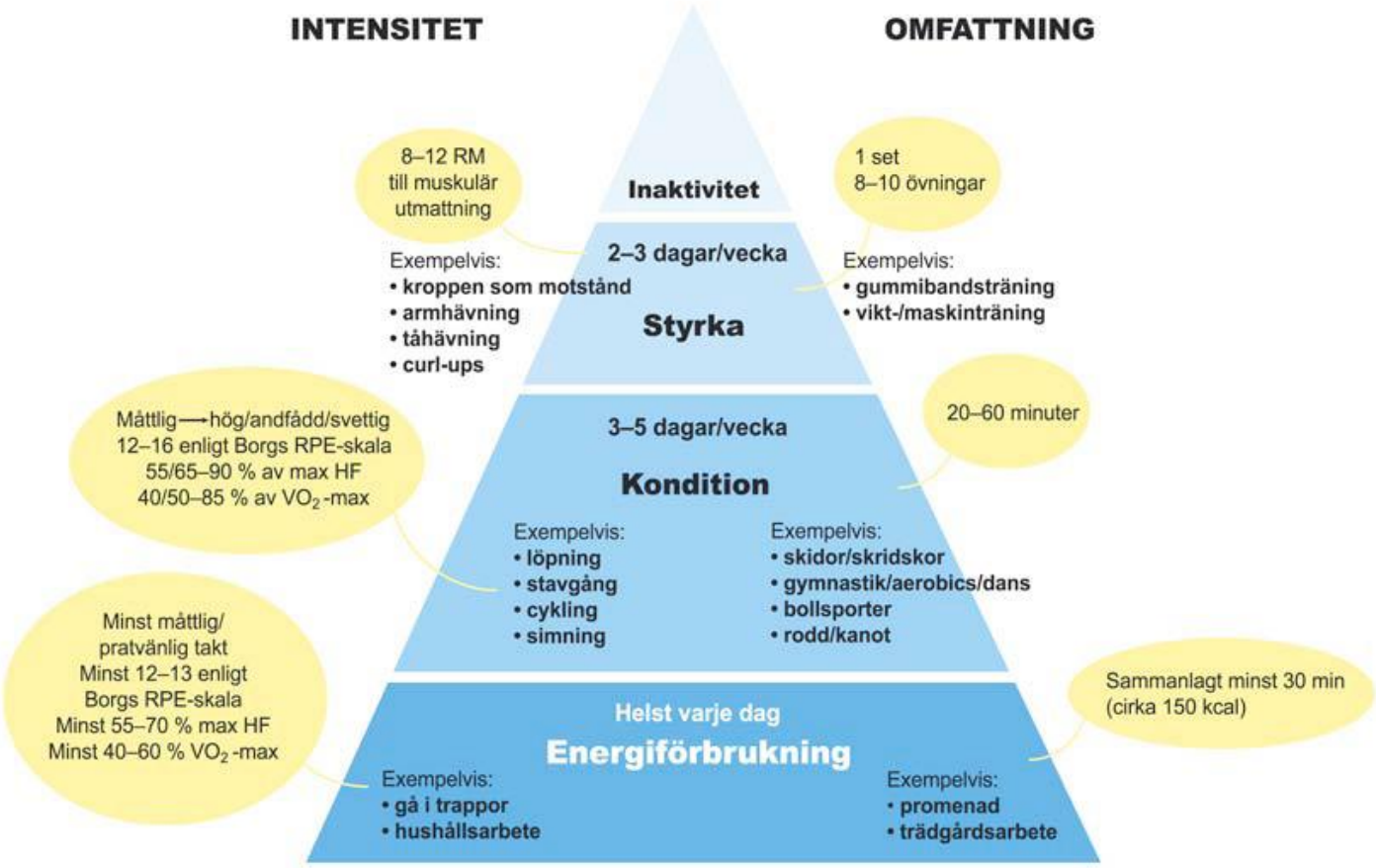
Aktivitetskatalog Älvsbyn

Höstterminen 2025

REGION NORRBOTTEN

Norrbotten

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Forum Älvsbyn	Medborgargatan 2 942 33 Älvsbyn www.forumalvsbyn.se	0929- 135 34
Kommun	Storgatan 27 942 85 Älvsbyn www.alvsbyn.se	0929-170 00
Kraft & Hälsa	Selholmsvägen 1 942 33 Älvsbyn www.kraftochhalsa.se	070- 213 52 65
Medley	Dalagatan 100 113 43 Stockholm https://www.medley.se/vara-anlaggningar/alvsbyns-sportcenter	010-450 91 70
Älvsby IF	Badhusgatan 1 942 33 Älvsbyn www.laget.se/AlvsbynIF/	

Passbeskrivning

Bowling	Här kan du på egen hand eller tillsammans med andra bowla efter egen förmåga.
Cirkelträning	Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.
Gå-fotboll	Detta pass innehåller en uppvärmning och sen spelar vi fotboll gående. Passar alla.
Hälsogympa	Enklare träningsform Passar extra bra för seniorer och nybörjare.
Kraftpass	Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.
Medley-Cardio	I detta pass får vår viktigaste muskel, hjärtat, jobba. Du varvar pulsbaserade intervaller med återhämtning. Ett pass som passar alla, såväl nybörjare som vältränad.
Medley-Core	Styrkebetonat pass med fokus på bålstabilitet. Ett pass som passar alla, såväl nybörjare som vältränad
Medley-Strong	Styrkepass där övningarna utförs i block och tidsbestämda intervaller. Du anpassar tempo utifrån egen förmåga och dagsform. Ett pass som passar alla, såväl nybörjare som vältränad.
Motionssim	Här simmar du runt i bassängen i egen takt och hur många sträckor du vill.
Styrketräning /kondition	Styrketräning med hjälp av olika typer av styrketräningsmaskiner eller med lösa vikter på egen hand och efter egen förmåga. Konditionsträning går att utföra på cyklar, löpband, skicrossmaskiner eller i roddmaskiner.
Tabata	Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.
Yoga	Yoga bygger upp din styrka, balans och rörlighet. Passet innebär såväl dynamiska som statiska rörelser som utförs i ett lugnt tempo.

Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

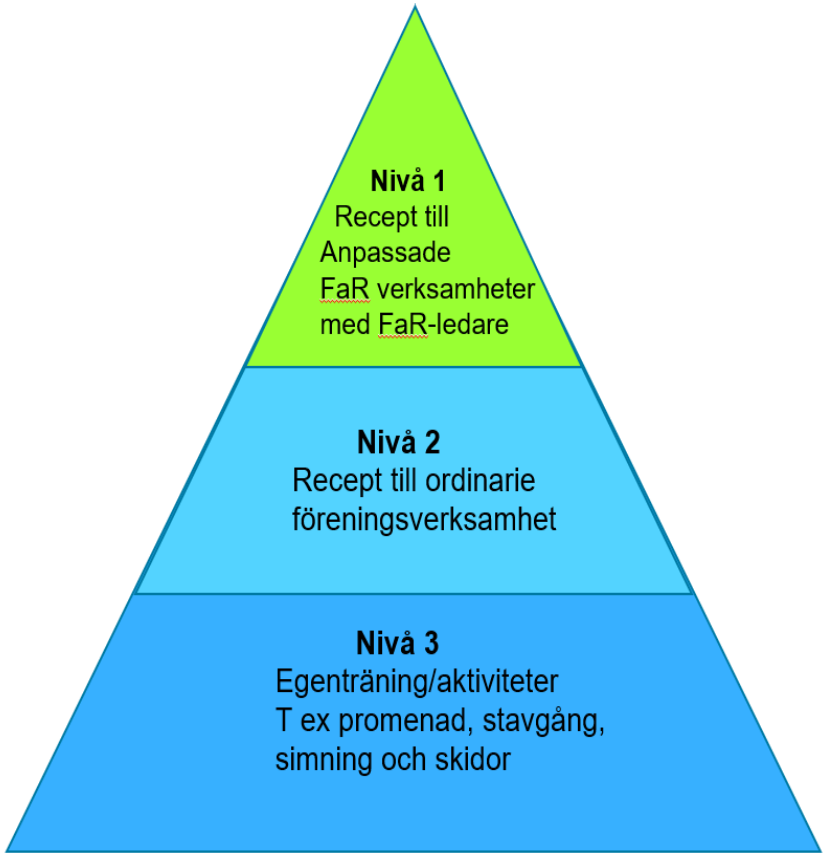
Nivå 1
Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

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	Kontakperson
Forum Älvsbyn	Bowling	3	Medborgargatan 2	Måndag	14.00-19.00	0929- 135 34
		3		Tisdag	14.00-19.00	
		3		Torsdag	14.00-19.00	
		3		Fredag	14.00-20.00	
		3		Lördag	13.00-15.00	Udda veckor
Kommun	Motionssim	3	Badhusgatan 2	Måndag	08.00-13.00	0929-170 00
		3		Tisdag	8-15, 16-20	
		3		Onsdag	05.30-14.00	
		3		Torsdag	8-15, 16-20	
		3		Fredag	5.30-15, 16-20	
		3		Lör + Sön	09.00-16.00	
	Varmbad	3		Tisdag	8-15, 16-20	
		3		Onsdag	12.15-14.00	
		3		Torsdag	08.00-20.00	
		3		Fredag	8-15, 16-20	
		3		Lördag	09.00-16.00	
		3		Söndag	11.00-15.00	
Kraft & Hälsa	Kraftpass	2	Selholmsv. 1	Måndag	18.00-19.00	Liza
	Kraftpass	2	"	Onsdag	18.00-19.00	070- 213 52 65
				Bemannat:		
	Styrketräning	3	Selholmsvägen 1	Måndag	15.00-18.00	073- 079 35 33
		3		Tisdag	09.00-12.00	
		3		Onsdag	15.00-18.00	
		3		Torsdag	13.00-16.00	
		3		Fredag	09.00-12.00	
				Alla dagar	04.30-22.00	med kort

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontakperson
Medley	Medley-Cardio	2	Badhusgatan 2	Måndag	19.00-19.30	010- 450 91 70
	Medley-Core	2		Måndag	19.40-20.10	
	Medley-strong	2		Tisdag	10.00-10.45	
				Bemannat:		
	Styrketräning	3		Måndag	8-12,15-19.30	
		3		Tisdag	8-12,15-19.30	
		3		Onsdag	7.30-11.30,12-18	
		3		Torsdag	8-12,15-19.30	
		3		Fredag	08.00-16.00	
				Obemannat		
				Alla dagar	05.00-23.00	
Älvsby IF fotboll	Gå-fotboll	2	Ute, Älvåkra	Torsdag	14.00-15.30	Viktoria Viklund
			Forum	Torsdag	15.00-16.30	070-656 82 86

Kontakta Viktoria om när aktiviteten börjar inomhus

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Forum Älvsbyn		**Vuxen/pensionär/ungdom**
	Gäller 1 timme/bana	240:- /200:-/ 150:-
Kommun		**Vuxen /Pensionär/ 7-19 år**
	Bad	80:- / 55:- / 35:-
	10 kort	730:-/510:-/300:-
	Årskort	1900:-/ 1400:-/ 750:-
Kraft & Hälsa	**Gym**	**Vuxen /pensionär**
	Per tillfälle	80:-
	Månadskort	429:-
	Kvartal	1250:- / 1150:-
	Halvår (autogiro)	2350:- (390:-) / 2100:- (330:-)
	Årskort (autogiro)	3500:- (290:-) / 3000:- (250:-)
	Gruppträning	**medlem/icke medlem**
	Per tillfälle	70:- / 80:-
	10-kort	500:- / 600:-
	25-kort	1100:- / 1250:-
		Vuxen/ 10-14 år
Medley	Per tillfälle	140:-/ 70:-
	Klippkort	1260:-/ 630:-
	(Giltigt 1 år)	(75:-, entreband tillkommer)
	Autogiro, 12 månader	395:-/månad
	Autogiro, bindningsfritt	495:-/månad
	Årskort	4 740:-
	Köp av träningsmedlemsskap	295: , engångskostnad
	Seniorer har 20% rabatt på ordinarie medlemskapspspriser.	
	FaR kund	599:-/ 10 ggr (giltigt 1 år)
	25% rabatt på träningsmedlemsskap	
	Tillkommer	295:-, engångskostnad
Älvsby IF fotboll	Medlemsavgift	100:-/år