Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Arvidsjaur
Höstterminen 2025

REGION NORRBOTTEN

Norrbotten

Aktivitetspyramid

Deltagande aktörer

Exercise Gym och Fitness	Järnvägsgatan 11 933 34 Arvidsjaur https://www.gymcontrol.se/global/kundinloggning/v2/day_view.php?uid=9054 https://www.peakgym.se/medlemskap/	076- 779 21 21
Förening HjärtLung Arvidsjaur	c/o Föreningservice 933 27 Arvidsjaur www.hjart-lung.se	070-548 74 82
Kommun	Storgatan 13 933 81 Arvidsjaur www.arvidsjaur.se	0960- 155 00
Korpen Arvidsjaur	c/o Leif Gustavsson Stationsgatan 30B 933 32 Arvidsjaur	073-073 36 91

Passbeskrivning

Core	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 ett konditionspass.
Cykling/spinning	Roliga intervaller i högt tempo på cykel som passar alla.
Cirkelfys	Ett pass där vi blandar kondition och styrka i olika övningar. Du väljer själv vilken intensitet du vill ha.
Dansmix	Rolig och utmanande träning som förbättrar din kondition och kordination. Passet byggs upp i en serie av rörelser till peppande musik. Arbetet kan ske låg eller högintensivt vilket gör att passet passar alla nivåer.
Motionsdans/ Söndagsdans	Dans till bra levande musik.
Rörelseglädje	Ett pass där du jobbar igenom hela kroppen med lätta enkla rörelser till medryckande musik där styrka och kondition blandas. Alla kan delta efter egen förmåga.
Rörlighetscore	Eller en stabil core och en god rörlighet är viktig för att din kropp skall fungera på bästa sätt! Det är också en förutsättning för att du skall hålla sig skadefri och ha en bra livskvalité
Seniorgympa	Kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass, varvas i ett behagligt tempo. Allt detta till medryckande musik, glädje och gemenskap.
Stavgång	Här träffas vi och går en slinga tillsammans, alla kan delta. Ta med egna stava,
Styrketräning	Du tränar olika muskelgrupper i maskiner eller med fria vikter, efter egen kapacitet.
Vattengympa	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
Yoga	Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskännedom

Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

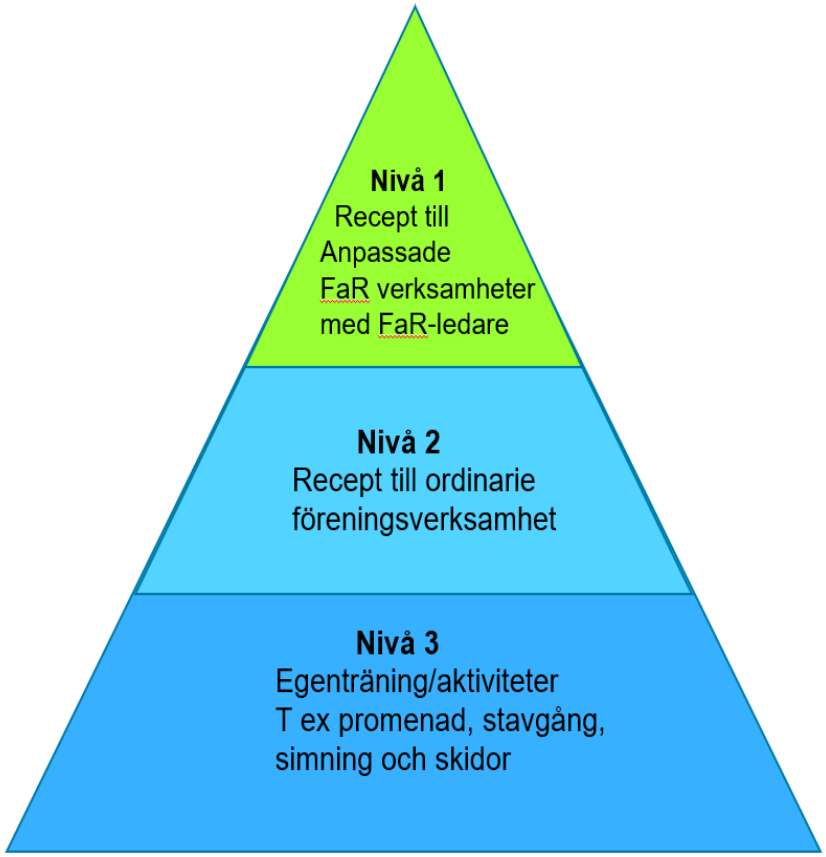
Nivå 1
Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

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
Exercise Gym och Fitness	Dansmix	2	Spegelsalen	Tisdag	19.10-20.10	Stefan Sundqvist 076-779 21 21
	Rörlighetscore	2	Spegelsalen	Torsdag	19.00-20.00	
	(passen kan ändras, kontakta Stefan)					
	Styrketräning	3	Camp Gielas	Mån-Fre	07.00-22.00	
	Styrketräning	3	Camp Gielas	Lördag	09.00-19.00	
	Styrketräning	3	Camp Gielas	Söndag	09.00-22.00	
Korpen Arvidsjaur	Söndagsdans	2	Medborgarhuset	Söndag	18.00-21.00	Per-Olof Lundgren 070-318 31 49
	Motionslådor	3	På olika ställen	Mer info, kontakta Per-Olof		
Kommun	Bad	3	Simhallen	Öppnar inom kort		
	Varmvattenbad	3	vid gamla vårdcentralen	Mån-Fre	08.30-19.00	Tillfälligt öppet
Förening HjärtLung Arvidsjaur	Qigong	2	Medborgarhuset	Måndag	11.00-13.00	Ingrid Gardfjäll
	Styrketräning	2	Hälsocetralen	Måndag	16.30-17.30	076-815 23 76
	Varmvattenträning	2	Braxen	Tisdag	16.00-17.00	
	Varmvattenträning	2	Braxen	Tisdag	17.00-18.00	
	Rörelseglädje	2	Medborgarhuset	Onsdag	08.30-09.30	
	Styrketräning	2	Hälsocetralen	Torsdag	16.00-17.00	
	Hälsans Stig, ca 4 km	3				070-548 74 82
	Hälsan stig går i Arvidsjaurs samhälle runt Nyborgstjärn ("Nybban") och Tvättjärn och är ca. 4 km. https://www.arvidsjaur.se/sv/uppleva/friluftsliv-och-vandring/halsansstig/					
	*Utbildad FaRledare					

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
		Vuxen/ Senior
Exercise Gym & Fitness		
	En gång	80:-
	10-kort	649:- / 549:-
	Månadskort	429:- /350:-
	Autogiro, obundet	339:- / 229:-
	anslutningsavgift	200:-
	Autogiro,12 månader(även gruppt)	299:-/199:-
	Halvårskort,	2000:-/1400:-
	Hekårskort gym	3200;./2200:-
	Helårskort + gruppträning, senior	2500:-
Förening HjärtLung Arvidsjaur	Medlemsavgift	250:-/år
Kommun	Varmvattenbad	
	Dagkort	40:-
	Dagkort, pensionär	30:_
Korpen Arvidsjaur	Dansen	100:-/gång