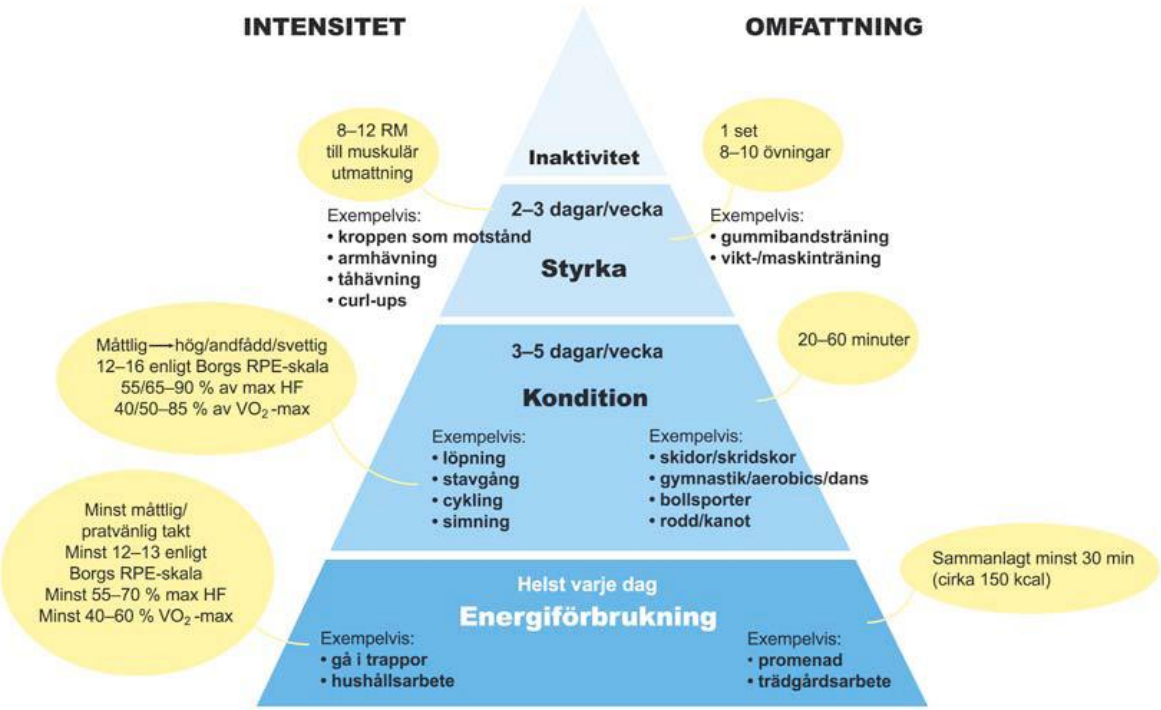
Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Haparanda
Höstterminen 2025

REGION NORRBOTTEN

Norrbotten

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Haparanda Stad	Torget 9 953 85 Haparanda	0922-260 00
HjärtLung Haparanda	c/o Johan Isaksson Mattila 241 935 91 Haparanda	070-542 28 40
Korpen Haparanda	c/o Nyström Torggtan 37C 953 32 Haparanda	070-524 43 58

Passbeskrivning

Bodybalance	Ett yoga inspirerat pass med inriktning på både kropp och själ. Här tränar du balans, rörlighet, styrka och balans.
Body Toning	Vi kör 30 minuter med hantlar och 30 minuter utan.Vi jobbar med att forma våra muskler i varierande tempo med en eller två muskelgrupper åt gången. Allt till härlig medryckande blandning av populär, latino och svenska musik.
Cirkelträning	Passar dig som vill variera din träning på olika sätt. Vi jobbar på individnivå så det passar den träningsvane lika bra som nybörjare.
Discgolf	Discgolf är en sport som kan spelas av alla, oavsett ålder och kön. Principen är den samma som traditionell golf. I discogolf används istället för bollar och klubbor en disc som finns i olika storlekar och vikter. Slutmålet på varje hål är en metallkorg med kedja. Vinnaren är den som klarat banan med minst antal kast.
Gymnastik	Här tränar vi kondition, styrka, koordination, rörlighet och balans tillsammans med trevlig musik.
Korpen kombo	Träning för hela kroppen. Vi tränar styrka, rörlighet och kondition med egen kroppsvikt och till viss del redskap. Passar alla, man utgår ifrån sin egen förmåga.
Korpen senior	Passet för dig som vill träna i lite lugnare tempo och med variation. VI använder ibland redskap, men fokus är på rörlighet och då använder vi kroppen som redskap. Vi väver även in balansträning på olika sätt. VI tränar inte för OS, vi tränar för att bli äldre. Du behöver inte vara träningsvan och inte speciella kläder- kom som du är!
Korpen styrka	Passet innehåller styrka, men även kondition, koordination och rörlighet. Allt för att väcka kroppens alla muskler. Välkommen till ett pass med röelseglädje!
Medvetna Rörelser	Medvetna Rörelser är ett yogainspirerat pass där andning och rörelser kombineras till en enda rörelse. Passet passar alla.
Styrketräning	Här kan du i egen takt träna och stärka din kropp mha maskiner, fria vikter, löpband eller konditionscykel.
Zumba fitness	En kombination av dans, fitness och aerobics. Varje låt kombinerar ett antal sekvenser med åtekommande steg. Inga förkunskaper krävs. Allt sker på dina egna villkor!

Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

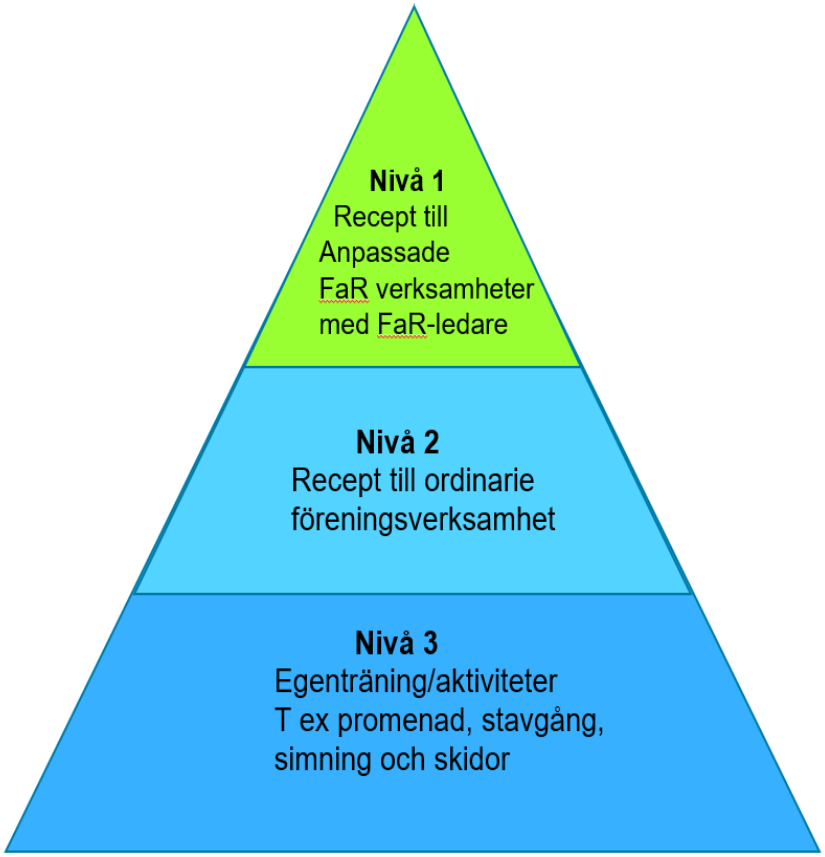
Nivå 1
Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

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
Haparanda Stad	Styrketräning	3 3 3	Aspen	Stängt pga renovering		Aspen 0922-261 29
	Hälsans stig	3				Haparanda Stad 0922-260 00
	https://www.hjart-lung.se/globalassets/riksforbundet-dokument/halsansstig/kartor/haparanda_tornea.pdf					
HjärtLung Haparanda	Gymnastik	2	A-hallen Idrottshuset	Tisdag	13.00-14.00	Margareta Josefsson 070-516 10 81
Korpen Haparanda	Korpen kombo*	1	Idrottshuset, Danssalen	Måndag	17.15-18.00	Linnea Nyström
	Medvetna rörelser	2	"	Måndag	18.00-18.45	070-524 43 58
	Cirkelträning	2	Karungi	Måndag	18.30-19.30	
	Zumba	2	Idrottshuset, C-hallen	Tisdag	18.00-19.00	
	Korpenkombo*	1	Nikkala	Torsdag	18.00-19.00	
	Korpenkombo*	1	Seskarö	Lördag	09.30-10.30	

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Haparanda Stad	**Gym**	
	Per tillfälle	30:-
	Halvårskort	800:-
	Årskort	1600:-
	Badminton	
	Per timme	100:-
	Halvsäsong	1500:-
	Helsäsong	3000:-
	Tennis	150:-/timme
HjärtLung Haparanda	Medlemsavgift	300:-/år
		Vuxen/Pensionär
Korpen Haparanda	10 kort	650:-/488:-
	1 månad	350:/263:-
	Obligatoriskt medlemskap	150:-/år