Fysisk aktivitet på recept

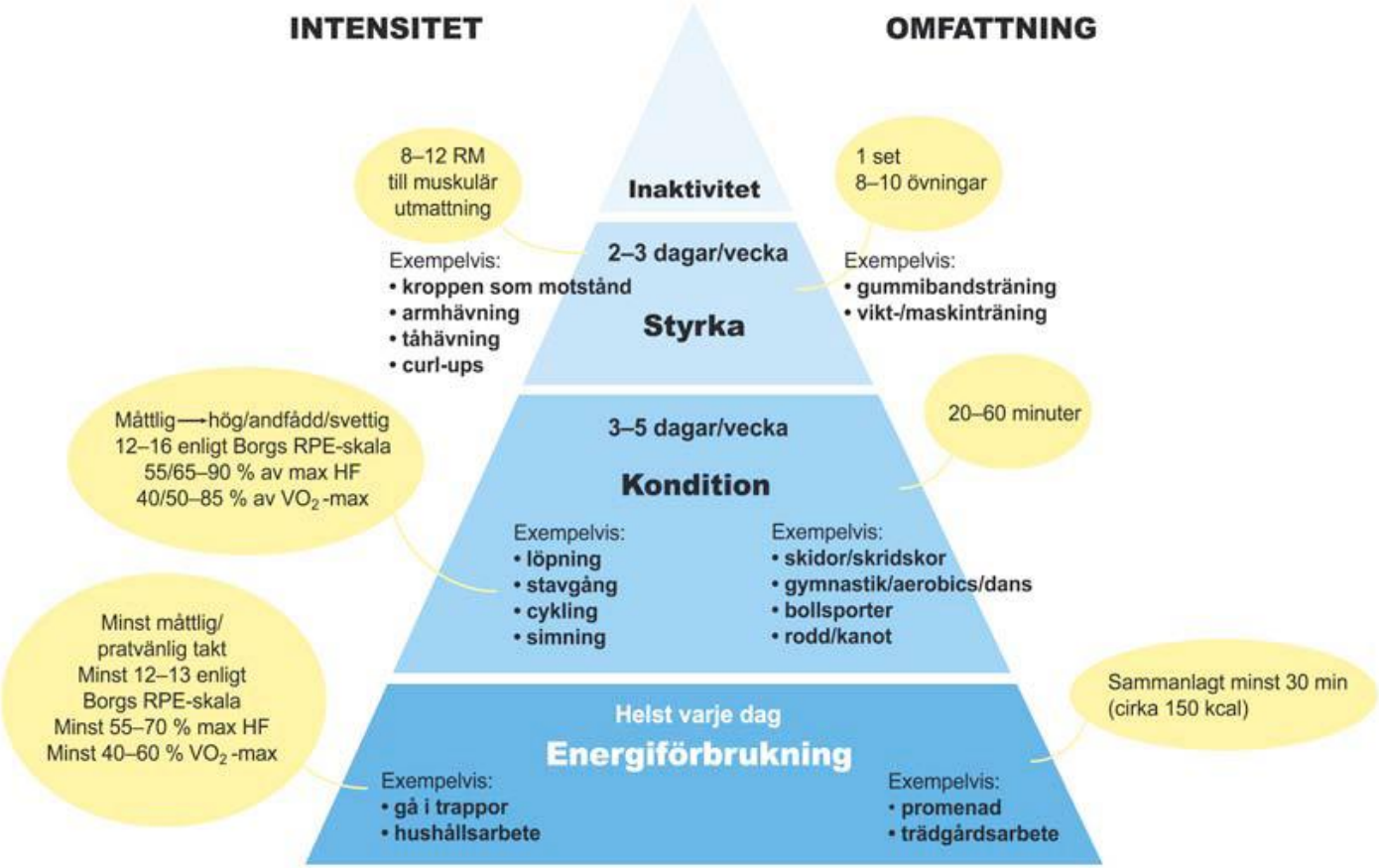
Aktivitetskatalog Jokkmokk

Höstterminen 2025

REGION NORRBOTTEN

Norrbotten

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Jokkmokks simsällskap	Laxstigen 8 962 33 Jokkmokk	
Jokkmokks Styrkelyftsklubb	Köpmangatan 21 962 32 Jokkmokk idrottonline.se/JokkmokksSLK-Styrkelyft/Nyheter	
Kommunen	Västra Torggatan 11 962 85 Jokkmokk www.jokkmokk.se	0971- 170 00
Polcirkelgymnasterna Jokkmokk	Porusvägen 3 962 32 Jokkmokk https://www.svenskalag.se/polcirkelgymnasterna	

Passbeskrivning

Allmänt bad	En badtid när alla kan vara i vattnet och röra på dig.
Core	Träning för din mag- och ryggmuskler, lågintensivt med fokus på balans och stabilitet.
Medelgympa	Ett gympapass där vi jobbar igenom hela kroppen med styyrkeövningar, rörlighet och kondition till medryckande musik.
Styrketräning	Du tränar olika muskelgrupper i maskiner eller med fria vikter, efter egen kapacitet.
Vattengympa	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.

Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

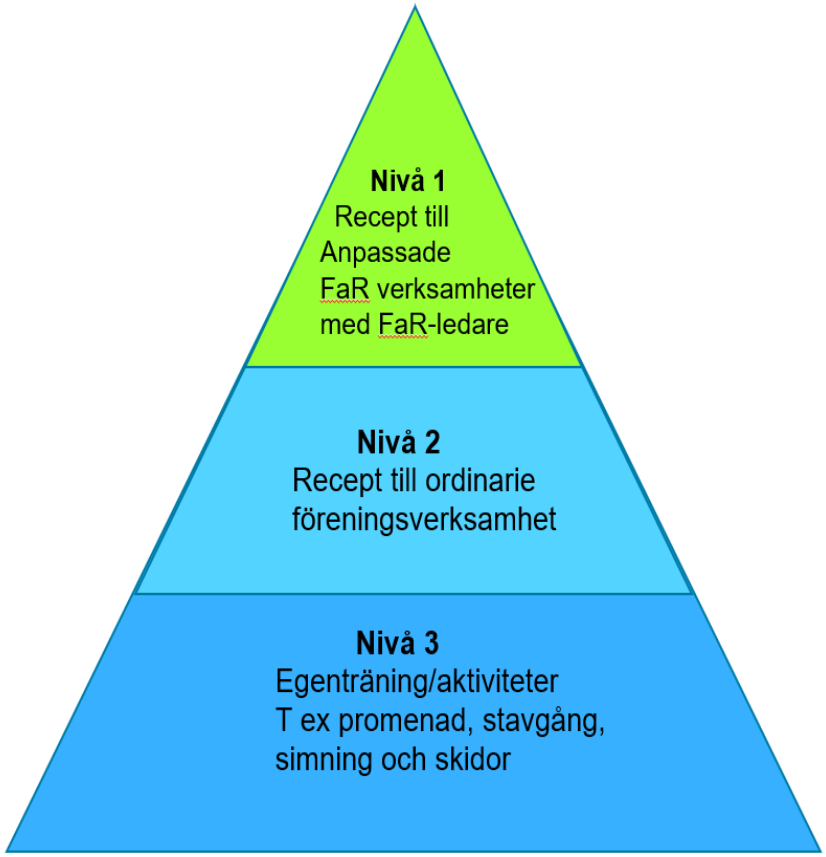
Nivå 1
Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

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
Jokkmokks simsällskap	Motionssim	2	Östra simhallen	Onsdag	19.30-20.30	Ellen Blind
	Motionssim	2	"	Söndag	19.30-20.30	073-062 42 30
	Vattengympa	2	"	Onsdag	18.30-19.30	jokkmokks-ss@hotmail.com
	Vattengympa	2	"	Söndag	18.30-19.30	
	Pensionärsbad		"	Lördag	14.00-16.00	
Jokkmokks Styrkeklubb	Styrketräning	3	Lappstavägen 9	Alla dagar	05.00-22.00	Christel Larsson 073-844 72 52
Kommun	Allmänt bad	3	Östra simhallen	Mån +Tor	17.00-19.30	Elsa Lindholm Blind 0971- 173 35
Kommun	Motionslådor (Ta dig runt till dessa ställen och lägg ditt namn i lådorna så är du med på utlottning varje månad)	3	Klipptjärn Storknabben Arctic Camp Broarna runt Vuollerim Busshållplatsen Porjus Bergvägen i Kåbdalis Cykelstigen i Murjek Byavägen i Tårrajaur	Alla dagar		
Kommun	Utegym	3	Vid Talvatis badstrand vid barmark			
Polcirkelgymnasterna Jokkomokk	Gymmix-Medelgympa	2	lokal på industriområdet	Tisdag	19.30-20.30	Camilla Andersson
	Cirkelträning	2		Torsdag	19.30-20.30	070- 375 3972

*Utbildad FaRledare

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Jokkmokks Simsällskap	Motionssim	200:-/termin
	Vattengymnastik	300:-/termin
	Medlemsavgift	100:-/år
	Avgifterna betals in terminsvis	
		Vuxen / Pensionär
Jokkmokks Styrkelyftklubb	Dagkort	100:-
	Månadskort	600:-/500:-
	Kvartalskort	950:-/750:-
	Halvårskort	1400:-/1150:-
	Årskort	2000:-/1350:-
Kommun	**Östra simhallen**	
	Badavgift	40:-/gång
	Årskort	800:-
Polcirkelgymnasterna Jokkmokk	Drop in	70:-
	10-kort inkl. medlemsavgift	550:-
	Terminskort inkl. medlemsavgift	650:-