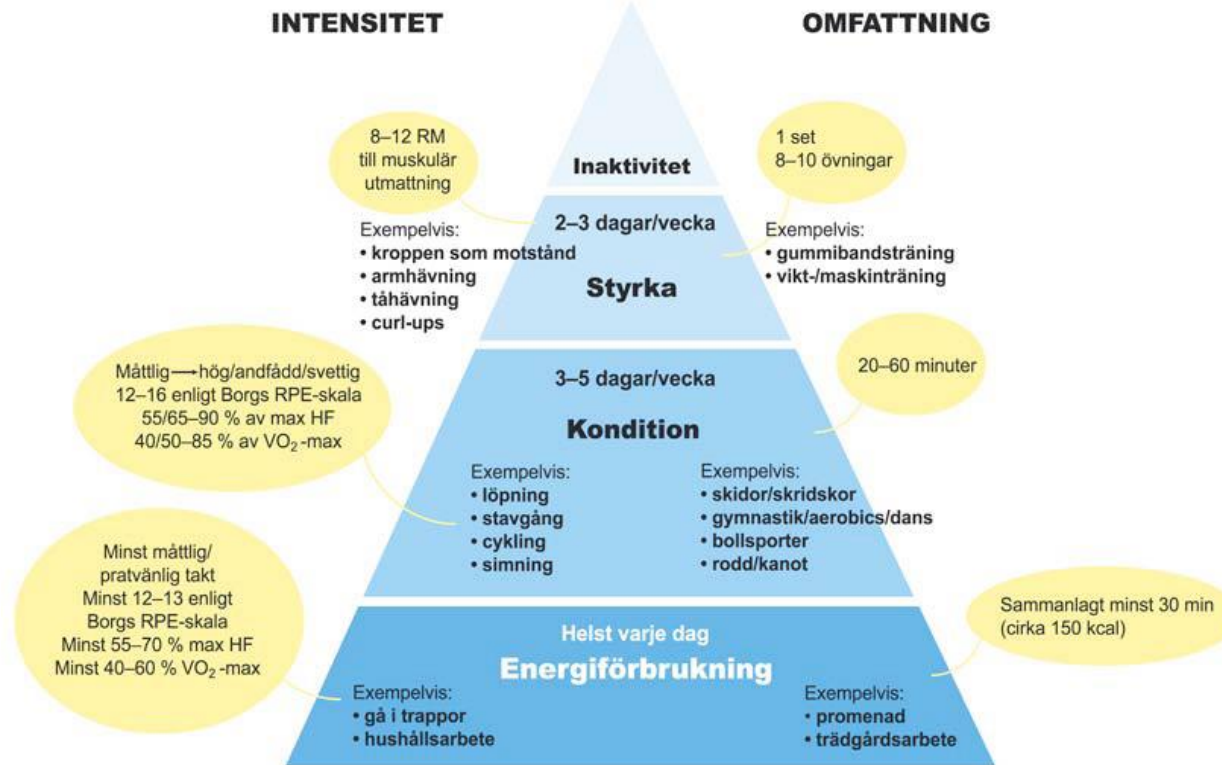




Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Överkalix
Vårterminen 2024

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Korpen Överkalix

Föreningsgatan 1
956 31 Överkalix
www.korpen.se/overkalix

070-376 89 55

Maxpuls

c/o Therese Boström
Gyljeheden 43
956 91 Överkalix
www.maxpuls.nu

076-831 23 05

Överkalix Kommun

Brogatan 4
956 31 Överkalix
www.overkalix.se

0926-740 51

Passbeskrivning

Core	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 ditt vardagsliv.
Crossfit	En träningsform där man jobbar i intervaller. Dels med den egna kroppsvikten men även med kettlebells och fria vikter. Både kondition och styrka genomsyrar passet. Passen är upplagda i 4-6 minuters intervaller och upprepas 4-6 gånger.
Gympa Mix	Ett pass där du tränar kondition, styrka, rörlighet och smidighet till rolig och medryckande musik. Forma din egen gympa och gör det du orkar.
Motionssim	Simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.
Pumping	Ledarledd styrkträning i grupp till musik. Under 1 timme går vi igenom hela kroppen. Vikter fr 1,25-10 kg.
Spinning	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.
Tabata	Ett mer högentensivt intervall pass där man jobbar med sin egen kropp. Du jobbar i eget tempo och efter dina egna förutsättningar.

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.

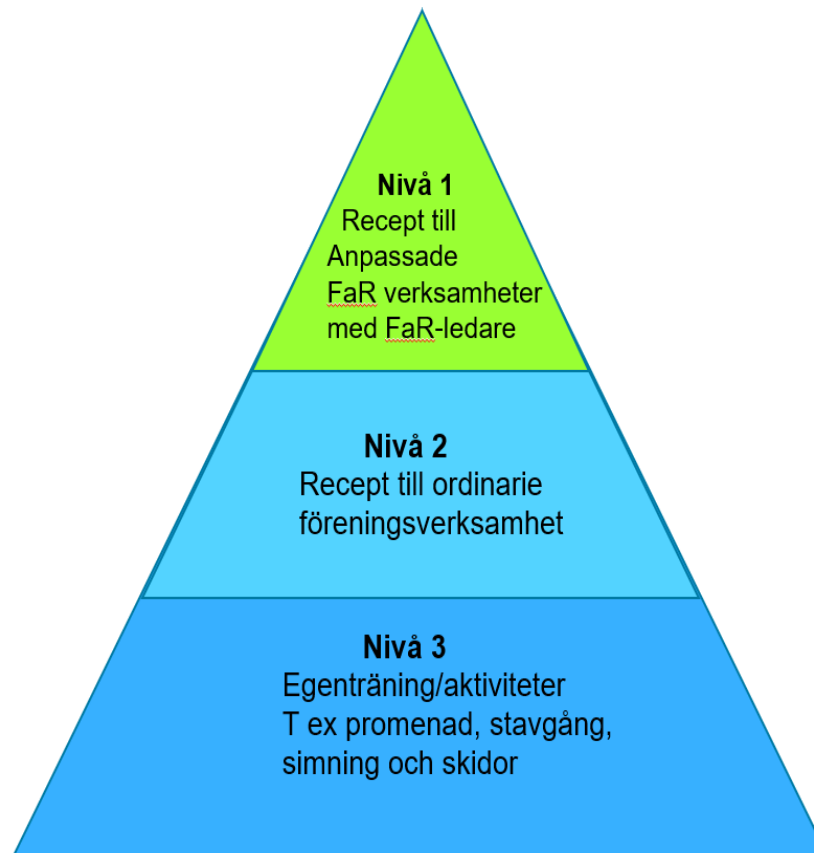
Nivå 2

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
Korpen Överkalix	Vattengympa	2	Badhuset	Onsdag	16.00-17.00	Irene Wikman 070-376 89 55
Maxpuls	Spinning + core	2	Motionshallen	Måndag	19.00-20.00	Föreningen 076-831 23 05
	Udda v: 45 +core	2				
	Jämna vecko: 30 + core	2				
	Crossfit/intervaller	2	Badhusets sporthall	Tisdag	19.00-20.00	
	Pump	2	Badhusets sporthall	Torsdag	19.00-20.00	
	Spinning 30 + 30	2	Motionshallen	Fredag	15.00-16.00 07.00-08.00	Udda vecka jämn vecka
Spinning 30 + core	2	Motionshallen	Lördag	07.00-08.00	ojämn vecka	
			Söndag	19.00-20.00	jämn vecka	
Överkalix Kommun	Morgonsim	3	Badhus	Måndag	06.45-07.45	Badhuset
	Motionssim	3	"	Tisdag	18.00-19.00	0926-740 51
	Morgonsim	3	"	Onsdag	06.45-07.45	
	Motionssim	3	"	Torsdag	18.00-19.00	
	Morgonsim	3	"	Fredag	06.45-07.45	

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
--------------	-----------	------

Korpen Överkalix	Terminskort	300:-
	(för pensionärer och FaR)	150:-
	Medlemsavgift	100:-/ år

Deltar man i 2 aktiviteter betalar man 1/2avgiften för den andra aktiviteten.

Maxpuls		Vuxen / Pensionär (FaR)
	Per tillfälle, medlem	70:- / 50:-
	Per tillfälle, ej medlem	100:- / 70:-
	10 kort	600:- / 400:-
	Terminskort	1300:- / 900:-
	Årskort (medlemskap ingår)	2200:- / 1600:-
	Medlemsavgift obligatorisk för alla deltagare med kort	150:-/ år

Överkalix badhus	Motionssim	Gratis
------------------	------------	--------