

Aktiviteter i Gävle våren 2012

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
Fjärranhöjder badet	Morgonsim Den perfekta träningen för dig som vill bygga upp styrka och kondition på ett skonsamt sätt.	Fjärran Höjder Lantmäterigatan 5	Tis-fre 6.30-8.30 (sista insläpp) Du ska vara klar 10.00	420 kr/ 12 ggr 50 kr/ggr	FaR ansvarig Bodil Gustafsson 070-167 53 48 bodil.gustafsson@gavle.se
	Kandelabersim (För dig över 18 år) Simma i en harmonisk miljö med tända ljus och fruktfat. Bra för både kropp och själ.		Tor 19.00	110 kr/gång Rabattkort se hemsida	www.fjarrahojderbadet.se/traning/far www.fjarrahojderbadet.se
	Bad – simning		Se hemsidan "våra öppettider"	Rabattkort, se hemsida	Kopia på recept skickas till: Fjärranhöjder badet Bodil Gustafsson Lantmäterig. 5 802 64 Gävle tfn 070-167 5348
	Vattenpass Vattenspinning (Vs) Vattengympa (Vg) Vattenträning (Vt) Stationsträning Vattenträning (St) Drop in! Föranmälan på vattenspinning och vattenträning Tel. 026-600500		Må Vs 17.30-18.20 Ti Vg 6.45-7.30 Ons Vg 6.45-7.30 Ons Vg 12.15 -13 Ons Vt 17.30-18.20 To Vg 6.45-7.30 Fre St 07.00-07.50 Fre Vg 12.00-12.45	60 kr/ggr drop-in 1000 kr terminskort	
	Landpass Gympa (Gp) MAQ-Träning (Mq) Kettlebells (Kb) Core (C)		Ti Gp 6.45-7.45 Ti Mq 11-12. Ons Kb 11-11.40 To Mq 11-12 Fre Gp 06.45-07.45 Fre C 11-11.30	60 kr/ggr drop-in 800 kr terminskort	
	Gym Gymmet som är anpassat för dig som är ovan att träna. Här får du träningsupplägg och uppföljning som gör att du kan lyckas med din träning.			500 kr/1 mån 1000 kr/4 mån 1800 kr/8 mån 2600 kr/12 mån	Gym- Boka instruktör och introduktion till den första gången 070-167 53 48. På gymmet får du 25% rabatt på första kortköpet vid uppvisande av FaR-recept.
	Personlig tränare Öka dina chanser att lyckas med din träning. Du får professionell hjälp med ett individuellt upplägg som passar just dig.			500 kr för 60 min 2000 kr för 5 timmar 3750 kr för 10 timmar 7000 kr för 20 timmar	Personlig tränare – För information ring vår personlige tränare Maelona Williams 070-1675815 eller maelona.williams@gavle.se
King Creek Kickers Vuxenskolan	Linedance "Man kan inte dansa fel, det finns bara variationer"	IOGT-NTO lokalen Brännerigatan 4	Nybörjarkurser startar i början av höstterminen. Ons 19.45-21.15	500 kr/termin	Lisa Hillman, 073-180 33 29 ordf@kingcreekkickers.se www.kingcreekkickers.se

Aktiviteter i Gävle våren 2012

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
Friskis & Sveltis Vår uppgift är att få flera människor att uppleva rörelseglädje	Startjympa Enkel och skonsam jympa. Lite lugnare tempo för dig som vill komma i gång. Utan hopp.	Torget N Slottsgatan 5	Fre 10.30	Startjympa 50 kr/gång 450 kr/termin*	FaR-ansvarig Jessica Sjödin 026-66 29 90 jessica@gavle.friskissveltis.se www.friskissveltis.se/gavle När vi har fått en kund med FaR-recept har vi ett samtal med kunden. I samband med samtalet erbjuds ett särskilt FaR- kort till rabatterat pris . Kortet gäller 3 mån från inköpsdatum. *Medlemsavgift 100 kr/ år tillkommer för att köpa träningskort
	Spinning Start Konditionsträning på cykel. Trygg och enkel start för dig som vill komma igång och aldrig har provat spinning tidigare. Träningen bedrivs på skonsam och lågintensiv nivå.	Torget N Slottsgatan 5	Tors 17.30	50 kr/gång 450 kr/termin*	
	Ryggjympa Säker träning för rygg och nacke för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Utan hopp.	Royal Hattmakargatan 5	Tis 18.30 Tor 18.30	Jympakort 850 kr*	
	Bas/Tjejer Ett pass bara för kvinnor i alla åldrar, som vill jympa avskilt.	Royal Hattmakargatan 5	Ons 16.30	50 kr/gång 200 kr/termin*	
	Vattenjympa Vattenjympa är effektiv, skonsam och skonsamt för leder.	Fjärran Höjder Lantmäterigatan 5	Mån 18.10 Tor 18.10	80 kr/gång 700 kr/termin	
	Seniorjympa Mjuk träning för de lite äldre. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet.	Torget N Slottsgatan 5	Tis 10.30 Ons 16.00 Tor 10.30	50 kr/gång 450 kr/termin*	
	Ki balans Frigörande fokuserad och mjuk träning. Sköna, avspända rörelser tränar hela kroppen. Balans, rörlighet, styrka, avspänning.	Royal Hattmakargatan 5	Sön 18.30	80 kr/gång 850 kr/termin*	
	Yoga Enkel och lättillgänglig yogaform. Lugnt, meditativt och skönt pass för fysiskt och mentalt välbefinnande. Du tränar rörlighet, styrka och balans. Övningarna är enkla och säkra att utföra.	Torget N Slottsgatan 5	Tis 19.30 Ons 18.30 Tors 10.30	80 kr/gång 850 kr/termin*	
	Gym Kom igång med styrketräning. Du får veta hur redskapen fungerar och hjälp med att prova ut ett anpassat träningsprogram.	Torget N Slottsgatan 5	Ring för info och bokning av instruktör	80 kr/gång 1000 kr – 1300 kr/termin*	
	Stavgång Enkel, effektiv träning i grupp. Tempo motsvarar Bas i vår jympa.		Ring för info		
Öppna dörrar Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Träna kondition, styrka, balans och stabilitet utifrån dina egna förutsättningar. Ledt av två ledare, varav en rullstolsburen. Assistent, anhörig eller kompis är välkommen att vara med gratis.	Torget N Slottsgatan 5	Tors 16.30	50 kr/gång, 450 kr/termin*		

Aktiviteter i Gävle våren 2012

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
Korpen Gävle Erbjuder gym och gruppträning	Seniorgympa Motionsgymnastik för oss som är lite mer "mogna" 60+.	Sporthuset Bergsgatan 41	Mån 8.45, 10.00 Tis 8.30 Ons 8.30, 10.00 Tor 9.00, 16.00 (16.00 Gävle Strand)	750 kr/termin	Catarina Wikström 026-66 71 55, 070-792 65 42 catarina@korpengavle.se info@korpengavle.se www.korpengavle.se
	Vattengympa Grupperna blir fort fulltecknade, ring och anmäl dig om du vill stå på väntelista	Fjärran Höjderbadet	Mån 15.00, 19.00, 20.00 Tor 19.00 Fre 10.00, 15.00	880 kr/termin 770 kr/termin pensionärer	Reception 026-60 22 77
	Urval av aktiviteter dagtid, dessa klasser passar även nybörjare, ex spinning, muskelpass, step, core mm. Ring eller se vår hemsida www.korpen.se/gavle .	Sporthuset, Gävle Strand samt på Ulvsäterskola och Bergby skola.		Introkort 270 kr 75 kr drop in 2200 kr/ 6 mån	
	Mammaträning Komigång efter graviditeten. Lämplig att börja med efter 1:a återbesöket hos barnmorskan. Barnet ligger bredvid mamman.		Tis kl 10.15	75 kr Drop in	10% rabatt på första kortköpet för innehavare av FaR- recept
	Personlig tränare För dig som behöver rehabiliteras, Hjälp med motivationen eller lyckas att nå specifika mål			5 ggr 2400 kr, se hemsida för mer info	
	Bordtennis och Badminton	Korpens bollhall Alderholmen			Bordtennis och Badminton – bokning och info: 026-10 13 35, gavlestrand@korpengavle.se
KOMIFORM Gym & fitness för kvinnor Hos oss jobbar instruktörer, personliga tränare, kostrådgivare och hälsopedagoger	Medlemskapet SIMPLE Genomgång i gymmet, fri tillgång till gymmet under alla öppettider.	Hattmakargatan 5	Öppettider Mån-tor 7.00-21.00 Fre 7.00-19.00 Lör-sön 10.00-16.00	Årskort SIMPLE 249 kr/mån	Rosa Gymmet 026-200 80 19 info@rosagym.se www.rosagym.se
	Medlemskapet MIDDLE Genomgång i gymmet, hälsotester, hälsoprofil, målbild, uppföljningar, rådgivning, fri tillgång till gymmet under alla öppettider samt fri tillgång till gruppträningen.			Årskort MIDDLE 299 kr/mån.	
	Medlemskapet INTENSE Genomgång i gymmet, hälsotester, hälsoprofil, målbild, uppföljningar, kostrådgivning en ggr/vecka, Personlig Träning sex timmar samt ett individuellt anpassat träningsupplägg i tre månader.			Årskort INTENSE ring för information	
	I vår pass sal kan vi erbjuda en mängd effektiva och roliga tränings pass. Core, Pump, Styrketräning, Latino-Dans, Pilates, Vinyasa Yoga, Yoga m.m				

Aktiviteter i Gävle våren 2012

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter		
Bomhus Gymnastikförening	Seniorgympa Bra träning för dig som vill bibehålla styrka, rörlighet och koordination med hjälp av träning i lugnt tempo.	Lilla Källöskolan	Tor 16.00	50 kr/gång 400 kr/1 pass/vecka 700 kr/2 pass/vecka 800kr/3 pass/vecka	Maria Andersson 072-7318878 Maria77andersson@gmail.com www.bomhusgymnastik.com		
	Poweryoga En träningsform som passar alla. Du uppnår mental styrka och får bättre kroppskänedom. Vi tränar smidighet och styrka	Vikingaskolan	Ons 20.00			Vi har även andra pass som tex step- core och aerobics.	
Gefle Gymnastikförening	Våga röra dig trots värk En skonsam gympa för dig med värk. Du tränar styrka och kondition med lätta och roliga övningar	Vallbacksskolan	Mån 17.00-18.00	550 kr/termin + medlemsavgift 50 kr/år	Kansliet 026-65 72 68 gfgympa@gastidr.se www.gfgympa.se		
	Vattengymnastik Bas Lugnare tempo där du tränar kondition och styrka med vatten som motstånd. Viktiga inslag är rörlighet och koordination, gott om tid för uppvärmning och nervervning.	Södertull	Ons 18.00-19.00			850 kr/termin* + medlemsavgift 50 kr/år	Vi har även andra pass som motionsgymnastik för herrar (medel), Medel/hoppfri, medel med glädje och flera pass vattengympa (medel) Kontakta oss för mer information. *Vill du gå på motionsgymnastik också så betalar du bara halva priset för den.
	Vattengymnastik Medel Medelpass med längre inslag av konditionsträning och styrka med vatten som motstånd		Mån 17.00-18.00 Ons 17.00-18.00 Tor 17.00-18.00 & 18.00-19.00				
	Vattengymnastik Medel	Fjärran Höjder	Sön 18.45-19.45				
StyrkeBalans och Antistress och rehabryoga i Gefle	Yoga grund Enkla positioner i lugnt tempo. Andning och avslappning. Passar alla, även dig som är ovan att träna. Individuell anpassning om du har problem med leder eller värkproblematik.	Byggmästargatan 5	Tis 19.00-20.00	1500kr/16 gånger	Eva Holmberg 073-045 12 01 info@styrkebalans.nu www.styrkebalans.nu		
	Dynamisk yoga En fysisk klass för dig som behöver snabbare aktivitet men också träna upp styrka och förmågan att fokusera.		Ons 18.00-19.30				
	Pilates Bygg upp din muskelkorsett för att skydda ryggen mot påfrestningar i vardagen. Ge dig bättre hållning och orka mer.		Tis 17.30-18.30 Ons 20.00-21.00				
	Medicinsk yoga Antistress- och rehabryoga för att varva ner	Mån 17.00-18.00	1500 kr/termin (15 ggr) 150 kr/gång	Monica Hallström 0768-56 87 72 monicaehallstrom@hotmail.com www.medicinskyoga.se www.styrkebalans.nu			
	Medicinsk yoga Antistress- och rehabryoga för rygg och nacke				Mån 18.30-19.30	Kontakta Monica om du vill ha ett eget yogapass riktat till just Dig. Pris 750 kr inkl. CD-skiva. T.ex. måndagar 15.30-16.30.	

Aktiviteter i Gävle våren 2012

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter			
ZENZEN, Glädjen, hettan, dansen	Zumba Gold Senior Denna klass är lätt, har låg intensitet och utan hopp. Den är anpassad till målgruppen 60 år och uppåt. Zumba Gold senior ger dig en säker och effektiv träning för hela kroppen som är rolig och lätt att följa. www.zenzen.nu/zumba-gold-senior	Kyrkogatan 17	Se hemsidan för tider www.zenzen.nu	490 kr/säsong (inkl Zumba Goldklasser, alla gruppträningsklasser samt fika efter seniorklassen)	Pilar Matta 026-65 29 44 info@zenzen.nu www.zenzen.nu Kopia på recept skickas till ZEN ZEN Pilar Matta Kyrkogatan 17 803 20 Gävle Vi har även andra pass som Masala Bhangra Workout, Zumba Toning m fl. För komplett schema se hemsidan			
	Zumba Gold Denna klass är lätt, har låg intensitet och utan hopp. Zumba Gold ger dig en säker och effektiv träning för hela kroppen.							
	Zumba Fitness Salsa, merengue, cumbia och reggaeton integreras med grundläggande aerobicssteg. Inleds med uppvärmning följt av konditionsträning, avslutas med nedvarvning och skön stretch.							
	Zumba in the Circuit Kombinerar det latinamerikanska dans- och fitnesskonceptet med cirkelträning. Du rör du dig från en styrkestation till nästa dansstation till taktslagen av spännande rytmer.							
	Aqua Zumba Aqua Zumba är rolig, ger förbättrad kondition och är skonsam mot hela kroppen. För alla åldrar. En effektiv vattenbaserad träning där man integrerar Zumba Fitness programmet.	Fjärran Höjder & Södertull				Mån 9.30 Ons 10.00	Gratis	gun.ingvar.dahlgren@friluftsframjandet.se 026-514400
	Personlig Tränare- PT Hjälper dig att uppnå dina mål. Skapar ett individuellt träningsprogram, tränar med dig, coachar dig och uppmuntrar dig.							
Friluftsförbundet	Vandring för vardagslediga. Vi går mellan 2 km och 5-6 km. Måndagsgruppen är en lite snabbare grupp och onsdagsgruppen är lite långsammare.	Vid Hemlingbystugan		Gratis	gun.ingvar.dahlgren@friluftsframjandet.se 026-514400			
Gävle kommun/ Hjärtlung-fonden	Utomhusgym Ett antal träningsmaskiner ute i det fria för allsidig träning. Hälsans stig , 6 km	Vid Valls herrgård/ Hälsans stig		Gratis	www.gavle.se			
Hemlingby friluftsområde	Motionsspår 2 km Motionsspår 2,5 km - Ledstock för synsvaga och blinda.	Hemlingby friluftsområde	Belysning till kl 22.00. Vintertid skidspår	Gratis				