

## Aktiviteter i Ockelbo våren 2012

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontakt
Ockelbo IF/ Gymnastik Sektionen	<b>Vattengympa</b> Motståndet i vattnet ger mjuk träning medan du bygger upp din styrka.	Simhallen	Mån 18.00 och 19.00	100 kr/gång 800 kr/termin	Annika Sörkvist, 070-787 28 29 <a href="mailto:Annika.sorqvist@gavle.se">Annika.sorqvist@gavle.se</a>  Vi har även andra pass som muskelpass/pump, Box och Step. Kontakta Annika för mer information.
	<b>Gympa</b> Rörelseglädje och konditionsträning. Lätt inspirerat av dans.	Gäveränge	Sön 16.00	100 kr/gång 800 kr/termin 900 kr/termin allkort inkl vattengympa	
	<b>Zumba</b> Ett Fitness pass med blandade latinorytmer. En rolig och effektiv konditionsträning. Passar alla!	A-lokalen	Tis 19.00 Tor 17.00		
	<b>Core</b> Funktionell träning för mage och rygg. Ger stabilitet och styrka.	A-lokalen	Ons 18.15		
Anitas Balans och Harmoni	<b>Seasonal Yoga</b> Seasonal Yoga är hatha (fysisk) yoga som väver in den kinesiska medicinen.	Data 272, en trapp upp	Mån 17.00	1200 kr per person. Ungdomar och Pensionärer 900 kr	Anitha Svedlund 070-222 25 47 <a href="mailto:suneagle63@hotmail.com">suneagle63@hotmail.com</a> <a href="http://www.anitasbalansochharmoni.se">www.anitasbalansochharmoni.se</a>  Kontaktas gärna om önskemål om aktiviteter finns
	<b>Chi ball</b> En lättsam, allsidig rörlighetsträning där alla sinnen är med. Med aromabehandlad boll i handen sträcks och stimuleras kroppens energibanor.		Mån 19.00 start 23 jan		
Heimers helhet och hälsa	<b>65+</b> Anpassad gruppträning för dig runt 60 och över. Balans och vardagsträning i fokus.	Styrkelokal	Tis 10.00	800 kr/10 ggr kort  Ungdom och seniorer 700 kr.  Terminskort v 2-25 2300 kr	Madde 0731- 81 59 83 <a href="mailto:madeleineshelhet@gavlenet.se">madeleineshelhet@gavlenet.se</a>  Vi har även andra pass som Step, Spinning och Box. Kontakta Madeleine för mer information.
	<b>Boll</b> Styrketräning på boll, aktivering av alla mindre muskelgrupper, fokus på balans.	Styrkelokal	Mån 18.45		
	<b>gubbs/grabbar</b> Endast för gubbar/grabbar! Axlar,rygg och mage	Styrkelokal	Ons 19.45		
	<b>Dans fitness</b> Ett tempofyllt, roligt dansinspirerat träningspass med basen i latin moves. Passar alla.	Perslunda	Ons 18.00 Lör 10.30		

## Aktiviteter i Ockelbo våren 2012

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontakt
Lingbo IF	<b>Styrketräning</b> Du bör ha ett träningsprogram och veta hur övningarna ska utföras eftersom instruktör inte finns	Lingbogården	Öppet mellan 8.00-22.00 för medlemmar	Medlemsavgift 150kr/år	Ring för information till Leif 0297-502 22 <a href="http://www.lingboif.nu">www.lingboif.nu</a>
	<b>Bordtennis</b> Träningstider finns för bordtennis i gymnastiksalen. Även för nybörjare och motionärer.				
Ockelbo Sim och friskvårdscenter Sjöängsbadet	<b>Actic gym</b> Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning på tryckluftmaskiner, även fria vikter finns. Instruktör utformar individuellt program. Uppföljningar av träningsresultat Spinning och gruppträning.	Sjöängsbadet Ockelbo Torggatan 9	6.30–21.00 dagligen vid lösen av årskort, halvårskort eller tremånaders kort	209 kr/månad autogiro helår + medlemsavgift 250 kr	Ockelbo Sim och Friskvårdscenter 0297-555 90 <a href="mailto:pernilla.andersson@ockelbo.se">pernilla.andersson@ockelbo.se</a> <a href="http://www.actic.se">www.actic.se</a> <a href="http://www.ockelbo.se">www.ockelbo.se</a> – sim och friskvårdscenter
	<b>Simning</b> Simning är en utmärkt allsidig och skonsam träningsform.		Tis-söndag varierande öppettider, se hemsida	60 kr/gång 10 ggr/540 kr	
	<b>Morgonsim Vuxensim Pensionärs/vuxensim</b>		On 6.30-8.00 Tor 18.00-21.00 Fre 13.30-15.00	60 kr/gång 10 ggr/540 kr	
	<b>Vattengympa Aquabike</b>		Ons 19.30-20.30		
Ockelbo Orienterings-Klubb	Aktuella aktiviteter presenteras på <a href="http://www.ockelbook.se">www.ockelbook.se</a> och i Ockelbo-Nytt t.ex. Naturpasset  På våra träningar kan du prova på en enkel nybörjarbana. Du får hjälp av våra ledare att ta dig runt banan och passa kartan rätt. Tid och plats för träning annonseras i Ockelbo-Nytt och i aktivitetskalendern på hemsidan.		Maj- september	100 kr	<a href="http://www.ockelbook.se">www.ockelbook.se</a> se aktivitetskalendern <a href="mailto:info@ockelbook.se">info@ockelbook.se</a>  0297-425 42
PRO	<b>Stavgång</b>		Maj-september Ons	Medlemskap 240 kr/år	Tord Öqvist 0297-400 98 <a href="mailto:Oquist.tord@gmail.com">Oquist.tord@gmail.com</a>
	<b>Boule</b>		Maj-september Tis och tors 10-12		