

Aktiviteter i Ovanåker våren 2012

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
Edsbyns Gymnastikförening	Må bra gympa För dig som är ovan/ inte varit fysiskt aktiv på länge och som vill ha glädje och gemenskap.	Lokalen G:a Brandstationen, 1 tr, Edsbyn	Ons 17.45-18.45	450 kr/termin 1 pass 50 kr	Karin Woxberg 070-3901212 Karin.woxberg@gmail.com Therese Styverts 070-2367493 Therese.styverts@telia.com Hem.passagen.se/edsbyndsqf Kopia på recept skickas till Karin Woxberg Dalrundan 24 828 30 Edsbyn <i>Vi har även annan gympa: Zumba, Styrke Step, Chiball, Styrke Gympa, Box. Se hemsida för mer info.</i>
	ChiBall Lär dig om dig själv och förbättra rörlighet, andning och balans.	Lokalen G:a Brandstationen, 1 tr, Edsbyn	Tis 18.00 -19.00		
	Grabbgympa För herrar (och damer) i alla åldrar. Intensiteten bestämmer du själv. Styrka och kondition.	Celsiushallen, Edsbyn	Mån 19.00-20.00		
	Medelgympa Gympa som passar de flesta. Kondition, styrka och rörlighet.	Celsiushallen, Edsbyn	Mån 19.00-20.00		
	Vatten gympa Skonsam och effektiv. Enkla rörelser som varierar med stationer.	Celsiushallen (badhallen), Edsbyn	Tor 19.45-20.45		
Hjärt- och lungsjukas förening i Bollnäs- Ovanåker och SPF Edsbyn	Motionsgymnastik	Rotebergs skola, Edsbyn	Tors 19.00-20.00	Medlemskap 160 kr/år	Henry Rosdahl 0271-21557 Kent Wernersson 0271-22003 linnea.adler@helsingenet.com Kopia på recept skickas till Henry Rosdahl Kopparv 12 828 34 Edsbyn
	Stavgång Cirka en timmes promenad	Edsbyn Promenader, ring för information.	Mån 14.00	Medlemskap 160 kr/år Prova på gratis	
Edsbyn sim- och sporthall	Motionssim Gym	Sporthallsvägen 9 Edsbyn	September-april, Måndag – fredag. Varierande öppettider.	525 kr/säsong 300kr/10 ggr Pensionärer: 400kr/säsong 200kr/10 ggr	Stefan Engh 0271-57208 celsiushallen@ovanaker.se

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
Viksjöforsbaletten	Dans i grupp - lätt motion/styrka. Jazz, modern, afrikansk eller hip hop/break	Viksjöfors Gamla röda skola i Falunkorsningen	Alla veckans dagar	350 kr/termin Prova på gratis flera gånger!	Helena Ehrstrand 070-6931272 viksjoforsbaletten@telia.com Kopia på recept skickas till Viksjöforsbaletten Idrottsvägen 8 828 95 Viksjöfors
Alfta Rehab <i>Du kan motionera i gymmet, i varmvattenbassäng samt gå på olika typer av gruppträning. Personlig genomgång av egen träning i gym och personligt träningsprogram byggs upp.</i> <i>Dessa grupper är lite mindre avancerade och passar dig som vill komma igång.</i>	Vatten Lätt , 45 min Passar bra vid artros-besvär och övervikt	Alfta Rehab i Alfta	Mån 11.10 Ons 11.10	3 mån "FaR Kom igång kort" 510 kr Årskort 2950 kr (245 kr/mån) Halvår 1800 (300 kr/mån)	Mia Eklund, receptionen 0271-58000 mia.eklund@alftarehab.se www.alftarehab.se Kopia på recept skickas till Alfta Rehab Mia Eklund Box 94 822 22 Alfta <i>Vi har även lite mer avancerade grupper som: Vatten Intensiv, Cirkel gym, Latino Puls, Kontroll Styrka, Bål Styrka och Hatha Yoga</i>
	Vatten Medel , 50 min En medelgrupp som passar vid övervikt.		Mån 17.00 Tors 18.30		
	Pigg och Glad , 50 min Lätt motion/styrka		Tors 11.10		
	Pantertanter/ Stålgubbar , 50 min Lätt motion/styrka för äldre		Tis 11.10		
	Hatha Yoga , 75 min Avspänning, andning och smidighet.		Tis 18.30		
Korpen Alfta	Vattengympa Skonsam gympa för kropp och själ	Alfta simhall	Ons 18.30-19.30	425kr/termin (350 kr/termin pensionärer)	Lillemor Granberg 0271-55112 alfta@korpen.se www.klubben.se/alftakorpen
	Line dance Repetition för dig som gått tidigare	Godtemplargården Alfta	Tis 19.30-20.30	375 kr/termin (275 kr/termin ungdom)	Kopia på recept skickas till Korpen Alfta Vestmansv 26 822 30 Alfta
Alfta sim- och sporthall	Motionssim	Långgatan 67 Alfta	September-april Varierande öppettider. Söndagar stängt.	525 kr/säsong 300kr/10 ggr Pensionärer: 400kr/säsong 200kr/10 ggr	Stefan Engh 0271-57279 alfta.simhall@ovanaker.se

Aktiviteter i Ovanåker våren 2012

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
Alfta kvinnliga gymnastikförening	Medelgympa Kondition och styrka som passar alla	Sporthallen, Alfta	Mån 18.00-19.00	400 kr/termin (vuxna)	Karin Viklund Boström 0271-10056 karin@alftapall.se Sofia Mannqvist 0271-12220 smannqvist@gmail.com Kopia på recept skickas till Alfta Gymnastik förening Sofia Mannqvist Vickerstigen 9 822 31 Alfta
	Box Högt tempo med hög puls och styrka	Godtemplargården, Alfta	Ons 18.00-19.00	250 kr/termin (ungdom)	
	Latin Moves Svettigt och härligt pass till rytmisk musik	Godtemplargården, Alfta	Ons 19.15-20.15	600 kr/termin (familj)	
Reumatikerföreningen Bollnäs-Ovanåker	Vattengymnastik	Alfta Rehab	Tis 17.30, 18.30 Anmälan till Britt-Louise	200 kr/termin + medlemskap 250 kr/ år	Britt-Louise Andersson 0278-21410, 0763-065063 brittan@lottefors.se Reuma.bo@helsingenet.com Kopia på recept skickas till Reumatikerföreningen Heden 126 821 31 Bollnäs
Hälsingehälsan AB	Promenad Med eller utan stavar, ca 30 min		2 ggr/v i 12 veckor, ring för mer information	1000 kronor/person	Britt-Marie Bolén och Marita Habringer 0278-172 00 info@halsingehalsan.se www.halsingehalsan.se
Alfta Tennissällskap	Tennis Badminton	Alfta tennishall	Dag och kvällstid, även helger	Tennis: Vardagar före kl 16.00 samt lördag 80 kr/timme/bana. Efter kl 16.00 och söndag 100 kr/timme/bana för medlemmar Badminton: 80 kr/timme/bana Instruktör finns	Tord Norlin 0271-55023, 070-6316140 Ann-brittnorlin@telia.com www.alftatennis.se