

Kom i gång i Gävle

FaR®-aktiviteter

Våren 2012

Här hittar du ett urval av aktiviteter som är bra för dig som vill komma i gång med fysisk aktivitet. Kontakta respektive arrangör så får du mer vägledning och information om tid, plats och annat som du funderar över.

Fjärranhöjder badet

Motionssim och kandelabersim

Vattengympa

Drop-in.

Vattenträning/vattenspinning

Förnamlan Tel. 026-600500

Gym

Gym och upplägg som passar dig som är ovan att träna.

Gruppträning

Gympa, MAQ-Träning, Kettlebells och Core

Personlig tränare

Professionell hjälp med ett individuellt upplägg som passar just dig.

Korpen Gävle

Seniorgympa

Motionsgymnastik för oss som är lite mer "mogna" 60+.

Vattengympa

Vattengymnastik är effektivt och skonsamt för leder.

Spinning, Muskelpass, Poweryoga, Step

Lämpar sig bra som "kom i gång" aktiviteter för alla oavsett ålder.

Bordtennis och badminton

Boka gärna tid i bollhallen 026-10 13 35

Personlig tränare

För dig som behöver rehabiliteras, hjälp med motivationen/lyckas med att uppnå specifika mål.

Bomhus Gymnastikförening

Seniorgympa

Bra träning för dig som vill behålla styrka, rörlighet och koordination med hjälp av träning i lugnt tempo.

Poweryoga

En träningsform som passar alla.

King Creek Kickers

Linedance Nybörjarkurser vid terminsstart, se hemsida.

Friluftsfremjandet

Vandring för vardagslediga.

Friskis & Sveltis

Startjympa

Trygg och enkel jympa. Lite lugnare tempo för dig som vill komma i gång. Utan hopp.

Spinning Start

Konditionsträning på cykel. En trygg och enkel start för dig som vill komma igång.

Ryggjympa

Säker träning för rygg och nacke för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Utan hopp.

BAS/Tjejer

Ett pass bara för tjejer som vill jympa avskilt.

Vattengympa

Vattengymnastik är effektiv och skonsamt.

Seniorgympa

Mjuk träning för dig som är lite äldre. Effektiv och skön träning för hela kroppen.

Ki balans

Sköna avspända rörelser tränar hela kroppen i balans, rörelse, styrka och avspänning.

Yoga

För fysiskt och mentalt välbefinnande, enkla och säkra övningar, bygger på klasisk yoga.

Gym

Kom igång med styrketräning. Du får veta hur redskapen fungerar och hjälp med att prova ut ett anpassat träningsprogram.

Stavgång

Enkel och effektiv träning i grupp.

Ung

Träning speciellt för dig som är 13-15 år.

Öppna dörrar

Jympa och rörelseglädje för dig med funktionshinder. Leds av två, varav en är funktionshindrad. Rörelserna tolkas av alla, oavsett rörelseförmåga. Assistent/anhörig är välkommen att vara med kostnadsfritt.

Gefle Gymnastikförening

Våga röra dig trots värk

En skonsam gympa för dig med värk.

Vattengymnastik Bas

Lugnare tempo där vi tränar kondition och styrka med vatten som motstånd.

Vattengymnastik Medel

Medelpass med längre inslag av konditionsträning och styrka med vatten som motstånd.

Kom i gång i Gävle

FaR®-aktiviteter

Våren 2012

KOMIFORM - för kvinnor

Medlemskap SIMPLE

Genomgång i gymmet, fri tillgång till gymmet.

Medlemskap MIDDLE

Genomgång i gymmet, hälsotester, hälsoprofil, målbild, uppföljningar, rådgivning, fri tillgång till gymmet samt fri tillgång till gruppträning.

Medlemskap INTENSE

Genomgång i gymmet, hälsotester, hälsoprofil, sätta målbild, uppföljningar, kostrådgivning, personlig träning samt individuellt anpassat träningsupplägg i tre månader.

Styrkebalans

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.

Dynamisk yoga

En klass för dig som behöver snabbare aktivitet.

Pilates

Bygg upp din muskelkorsett för att skydda ryggen mot påfrestningar i vardagen.

Medicinsk Yoga

Antistress och rehybyoga för att varav ner samt för rygg och nacke.

ZEN ZEN

Zumba Gold

Lättare klass och utan hopp. Säker, effektiv, rolig och lätt träning för hela kroppen.

Zumba Gold Senior

Denna klass är lätt, har låg intensitet och utan hopp. Den är anpassad till målgruppen 60 år och uppåt.

Zumba fitness

Salsa, merengue, cumbia och reggaeton integreras med grundläggande aerobicssteg.

Aqua Zumba

Ger förbättrad kondition och är skonsam mot hela kroppen.

Personlig tränare

Skapar ett individuellt träningsprogram, tränar med dig, coachar dig och uppmuntrar dig.

Hemlingby friluftsområde

Motionsspår 2 och 2,5 km. Belysning till 22:00.

Hälsans stig

En 6 km fin promenadslinga runt Bolognerskogen, Högskolan, Valls Hage. Gå en bit eller hela banan.

Utomhusgym

Ett antal träningsmaskiner i det fria vid Valls Herrgård.

Mer information

Fjärranhöjder badet

Bodil Gustafsson 070-167 53 48

www.fjarrahojderbadet.se

Korpen Gävle

Catarina Wikström 026-66 71 55, 026-60 22 77

www.korpengavle.se

Bomhus Gymnastikförening

Maria Andersson 072-7318878

www.bomhusgymnastik.com

King Creek Kickers

Lisa Hillman 073-180 33 29

www.kingcreekkickers.se

Friluftsförbundet

Gun och Ingvar Dahlgren 026-18 71 77

Friskis & Sveltis

Jessica Sjödin 026-66 29 90

www.friskissveltis.se/gavle

Gefle Gymnastikförening

Receptionen 026-65 72 68

www.gfgympa.se

KOMIFORM

026-200 80 19

www.rosagym.se

Styrkebalans

Eva Holmberg 073-045 12 01

www.styrkebalans.nu

ZEN ZEN

Pilar Matta 026-65 29 44

www.zenzen.nu

