

FaR-aktiviteter Södra Lappland

Se även i aktivitetskatalogen på 1177.se:

<https://www.1177.se/Vasterbotten/Tema/Halsa/Fysisk-aktivitet/Aktivitetskatalogen--traning-nara-dig/>

Lycksele

Korpen Lycksele

Pass under våren 2019 är:

Ryggympa måndagar kl 19.00 på Norrängsskolan

Stark och smidig/senior tisdagar kl 14.00 Missionskyrkan

Må Bra gymna gymna onsdagar kl 10.00 Missionskyrkan

Cykelverkstan torsdagar och söndagar kl 19.00 Tannbergsskolan

Kontakt och info: www.korpenlycksele.se

Ann-Charlotte Kärrman

070-345 70 28

lycksele@korpen.se

Lycksele HjärtLung-förening

Sittyoga måndagar kl 10-11 Equmeniakyrkan

Qigong tisdagar kl.10-11 Equmeniakyrkan, ingång från Bångvägen

Sittgymna torsdagar kl. 10-11 på MB Borgen

Golvgympa torsdagar kl. 10-11 Equmeniakyrkan, ingång från Bångvägen

Dansa loss onsdagar kl. 10-11 på MB Borgen

Gågrupp torsdagar kl 13.00 från KappAhls entré året runt

Gågrupp torsdagar kl 13.00 från Dollar Stores entré året runt

Boule måndagar och torsdagar kl.17.30-18.45 fd mejeriet, sommartid utomhus

Utöver detta har vi flera aktiviteter av mera social karaktär varje vecka, målning,

korsordsgrupp, bokcirkel, medlemsbingo, sjung med HjärtLung

Gratis 2 prova-på tillfällen, sedan kostar det 150 kr/år för allt.

Årsavgiften gäller från det man blir medlem till nästa år samma tid.

Kontakt: Ulla Frank, ordf. Tel 070-564 03 31.

Lycksele kommun har följande att erbjuda medarbetare:

Friskvårdstimme 1tim/vecka när verksamheten tillåter.

Bidrag till träningskort mm, dock max 400kr/år

Gratis bad på simhallen torsdagkvällar eller kl.15-17 må-to för sjukskrivna och de som arbetar torsdagkvällar

Ryggympa 1 ggn/v

Möjlighet att låna gångstavar mm.

Kontakt:

Camilla Persson, HR-specialist

camilla.persson@lycksele.se

0950-166 35

Malå och Norsjö

Jump-in Träning och Hälsa AB

Egen träning i maskiner, anpassade för att stärka olika muskelgrupper. Eller med fria vikter, hantlar, m.m. Personalen kan ge instruktioner och hjälp. Det finns också möjligheter att delta i gruppträning, för styrka, rörlighet och kondition. FaR-rabatt 15%.

Kontakt: Christin Enkvist tel. 072 2011858 el mail: info@jumpingym.se
<http://www.jumpingym.se>

Sorsele

Harmonica

MediYoga som innehåller andningsövningar, rörelser, vila och meditation. Hälsovinster kan komma som minskad stress, bättre sömn, mindre värk, ökad rörlighet, lugnare sinne, bättre immunförsvar mm. 20 % rabatt vid FaR.

Måndagar kl 18.00. Tisdagar kl.10.00 samt kl 16.30, Yogalokal, Strandvägen 13, Sorsele
Kontakt: Monica Degerfalk 070-399 79 77
monica@harmonicasorsele.se

Trim 365

Gym och gruppträningspass.

Lämnar 20 % rabatt på de två första månadskorten vid FaR oavsett vilket medlemskap man önskar ha, bundet eller obundet.

www.trim365.se/sorsele/
sorsele@trim365.se

Tel dagtid 073- 08 39 691.

Vi har inga fasta telefontider men oftast finns någon där den tiden på förmiddagarna. Säkrast att nå oss är via mail!

Storuman

Korpen Storuman

Vattenträning tisdagar, onsdagar och torsdagar.

Badminton onsdagar och söndagar i bollhallen.

Boxing onsdagar och söndagar i Armbrytarlokalen

Kontakt: Annelie Yngvesson - Lindström 070-6664976
storuman@korpen.se
<http://facebook.com/www.korpen.se>

Vilhemina

Hotell Wilhelmina

Egen avskild träning med moderna maskiner alt fria vikter för såväl styrka rörlighet samt kondition i 2 st separata lokaler

200 kr månaden alt 1900/år

Bubbelpool, bastu samt möjlighet att boka massagebehandlingar finns under samma tak

Kontakta receptionen på Hotell Wilhelmina 0940 554 20 info@hotellwilhelmina.se