

SENIORILIIKUNTARYHMÄT kevät 2019 alkaen 7.1.

VESIJUMPAT

maanantai	klo 14.30 vesijumppa 30min (alkaen 7.1.)	Tiina
maanantai	klo 19.30 "isot pojat" vesijumppa 30min (aloitus ilmoitetaan myöhemmin)	Santeri
tiistai	klo 8.00 vesijumppa 30min (aloitus ilmoitetaan myöhemmin)	Santeri
tiistai	klo 14.00 vesijumppa 30min (alkaen 8.1.)	Maija
keskiviikko	klo 15.00 vesijumppa 40min (alkaen 16.1.)	Maija
perjantai	klo 8.00 vesijumppa 30min (alkaen 18.1.)	Maija/ Santeri

SALIJUMPAT

maanantai	klo 12.30 lihaskuntojumppa reipas 45min (alkaen 7.1.)	Tiina
maanantai	klo 13.30 keuhonhallinta / venyttely 45min (alkaen 7.1.)	Tiina
tiistai	klo 13.00 sisäpyöräily 40min Varaa paikka puh.040-860 8720 (alkaen 8.1.)	Tiina
keskiviikko	klo 12.30 " lavatanssi" jumppa 45min (alkaen 9.1.)	Tiina
keskiviikko	klo 13.30 lihaskuntojumppa (rauhallinen) 45min (alkaen 9.1.)	Maija
torstai	klo 12.30 tuolijooga 45min (alkaen 10.1.)	Annemari
perjantai	klo 11.30 tasapainojumppa 45min (alkaen 11.1.)	Annemari

LENTOPALLORYHMÄT omatoiminen

Kevään kausimaksu 11€ ja naisten ryhmä 5.20€ tai senioripassi

maanantai	klo 10.30-12.00 miehet/naiset ryhmä
keskiviikko	klo 10.30-12.00 naisten ryhmä
perjantai	klo 12.30-14.00 miehet/naiset ryhmä

KUNTOSALIKURSSIT Varaa paikka liikuntakeskuksen kassalta puh. 040-8608720

KURSSI 1. maanantaisin	klo 11.00	7.1.- 25.2.	Annemari
KURSSI 2. maanantaisin	klo 12.00	7.1.- 25.2.	Annemari
KURSSI 3. tiistaisin	klo 9.00	8.1.- 26.2.	Annemari
KURSSI 6. tiistaisin	klo 15.00	8.1.- 26.2.	Tiina
KURSSI 7. torstaisin	klo 10.00	10.1.- 28.2.	Annemari

ALOITTELEVA KUNTOSALIKÄVIJÄ- OPASTUSTA LAITTEIDEN KÄYTTÖÖN

Jätä yhteystiedot kassalle niin liikunnanohjaajamme ottavat sinuun yhteyttä tai soita puh. 040-860 8720 / kassa tai 040-8608604 Nieminen

HINNAT:	Senioripassilla 30€/vuosi + 6 € kulkukortti (yli 65-vuotiaille)
	kertamaksulla 3,10€ salijumpat
	3,70€ vesijumpat
	sarjakortit 65€/25kpl +kulkukortti 6€
	30€/10kpl +kulkukortti 6€

Lisätiedot: kassa puh. 040-8608720, Makkonen puh. 0400-816394, Nieminen puh.040-8608604

SIVUKYLIEN LIKUNTARYHMÄT:

Liikuntapalveluiden ryhmät 2€/krt TAI senioripassi

- Piiloperä , metsästysmaja ma klo 13.00
- Käylän koulu , ma klo 11.00
- Korvahovi ti klo 13.00

Muut ryhmät

- Hiltunen, kylätalo ti ja to klo 18.00
- Penttilänvaara, entinen koulu ma klo 14.00

Senioriliikuntaryhmien sisältö

Vesijummat

Vireyttä ja voimaa vedestä. Jummat pidetään altaan matalassa päässä. Tunneilla voidaan käyttää lisävastuksia, jotka löytyvät hallilta. Tunteja tahdittaa iskelmämusiikki. Isojen poikien vesijumppa on vain miehille. Kesto 30min , ke jumppa 40min.

Lihaskuntojumppa vahvistavaa vahvistaa koko kehoa.

Maanantain jumppa on reippaampi ja keskiviikon jumppa rauhallisempi. Kesto 45min.

”Lavatanssi” jumppa on hauska ja helppo tanssillinen jumppa, joka perustuu lavatanssin askeliin. Tunnilla tanssitaan suomalaisen iskelmämusiikin tahtiin tuttuja tansseja kuten humpppaa, valssia ja jenkkaa. Et tarvitse tanssiparia. Kesto 45min.

Tasapainojumppa

Tasapainoa ja lihaskuntoa kehittäviä liikuntatehtäviä. Salissa on tehtäväkuvat ja ohjeet , jotka suoritetaan oman kunnan mukaan. Kesto 45min.

Senioreille sisäpyöräilyä

kesto 40 min, pyöräillään liikuntakeskuksen sisäpyöräilysalissa iskelmämusiikin tahtiin. Varaa paikka viikoittain puh 040-8608720 tai varauskansioon kassalle. Mukaan tarvitset juomapullon ja kengät tai lenkkarit.

Tuolijooga Vetreyttä, voimaa ja venyttelyä tuolilla istuen ja muutamia liikkeitä myös seisten. Sopii kaikille. Kesto 45min.

Kehonhallinta/ venyttely tunti alkaa rauhallisella kehon lämmittelyllä. Tämän jälkeen tehdään kehoa vahvistavia liikkeitä . Tunnin pääpaino pitkäkestoisissa venytysliikkeissä lattialla. Rauhallista ja rentouttavaa. Kesto 45min

Kuntosalikurssit pidetään seniorisalissa. Kursseja järjestetään keväällä ja syksyllä. Varaa paikka kassalta puh. 040-8608720 tai jätä nimesi niin varaamme sinulle paikan seuraavalle vapautuvalle kurssille. Kurssilla opit kuntosalilaitteiden turvallisen käytön. Kesto 55 min.

Lentopallo

Tunneilla ei ole ohjausta. Maanantai ja perjantai ovat sekaryhmiä, keskiviikon tunnit ovat vain naisille. Maksut: kausimaksu tai senioripassi

Sivukyliä jumpparyhmät

Monipuolista kuntojumppaa ja venyttelyä ohjaajan ohjauksessa. Osallistuminen tapahtuu aina oman toimintakyvyn mukaan.