



SENIORILIIKUNTARYHMÄT

LIIKUNTAKESKUS SYKSY 2020

Muistetaan hyvä käsihygienia ja turvavälit. Älä tule flunssaisena tunneille. Halutessasi voit tuoda tunnille oman jumppamaton/ -painot tai pyyhkeen jumppamaton päälle. Ryhmät alkavat 7.9.

Vesijumppat kesto 30min

ma	klo 15.00 Vesijumppa
ma	klo 19.30 Miesten vesijumppa
ti	klo 08.00 Vesijumppa
ke	klo 14.30 Vesijumppa
pe	klo 08.00 Vesijumppa

Salijumppat kesto 45 min, sisäpyöräily 40 min

ma	klo 13.30 Lihaskuntojumppa reipas
ti	klo 13.00 Sisäpyöräily iskelmämusiikilla
ti	klo 14.00 Tasapainojumppa
ke	klo 12.00 Lihaskuntojumppa rauhallinen
to	klo 12.30 Tuolijooga
pe	klo 12.30 Lavatanssijumppa
pe	klo 13.15 Kehonhallinta / venyttely

Lentopalloryhmät omatoiminen, syksyn kausimaksu 11 € ja naisten ryhmä 5,20 € tai senioripassi

ma	klo 11.30 - 13.30 miehen / naiset ryhmä
ke	klo 10.30 - 11.45 naisten ryhmä
pe	klo 09.30 - 11.00 miehet / naiset ryhmä

Kuntosalikurssit seniorisalilla Varaa paikka puh.040-860 8720 (5 hlöä /kurssi)

Kesto 50min /kerta.

KURSSI 1. maanantai	klo 12.00	ajalla	14.9.-26.10. (7 kokoontumiskertaa)	i
KURSSI 2. maanantai	klo 13.00	ajalla	14.9.-26.10. (7 kokoontumiskertaa)	
KURSSI 3. tiistai	klo 9.00	ajalla	15.9.-27.10. (7 kokoontumiskertaa)	
KURSSI 4. keskiviikko	klo 9.00	ajalla	16.9.-28.10. (7 kokoontumiskertaa)	
KURSSI 5. torstai	klo 10.00	ajalla	17.9.-29.10. (7 kokoontumiskertaa)	
KURSSI 6. torstai	klo 11.00	ajalla	17.9.-29.10. (7 kokoontumiskertaa)	

Aloitteleva kuntosalikävijä

Saatavilla opastusta laitteiden käyttöön. Jätä yhteystiedot kassalle, niin liikunnanohjaajamme ottavat sinuun yhteyttä tai soita puh. 040 - 860 8720 tai liikuntapalvelut@kuusamo.fi

Sivukylien ryhmät

Liikuntapalveluiden ryhmät 2€/krt tai senioripassi käy maksuksi.

*Käylän koulu ma klo 11.00 alkaen 5.10.

Muut ryhmät:

*Hiltunen, kylätalo ti klo 18.00 alkaen 1.9.

*Penttilänvaara, entinen koulu ma klo 14.00 alkaen 21.9.

Hinnat:

Senioripassilla	32 € / vuosi + 7 € kulkukortti (yli 65-vuotiaille)
Kertamaksulla	3,30 € salijummat 4,00 € vesijummat
Sarjakortit	68 € / 25 kpl + kulkukortti 7 € 32 € / 10 kpl + kulkukortti 7 €

Senioriliikuntaryhmien sisältö

Kehonhallinta / venyttely

Tunti alkaa rauhallisella kehon lämmittelyllä. Tämän jälkeen tehdään kehoa vahvistavia liikkeitä. Tunnin pääpaino on pitkäkestoisissa venytysliikkeissä lattialla. Rauhallista ja rentouttavaa. Kesto 45 min.

Kuntosalikurssit

Seniorisalin kuntosalikursseja järjestetään keväällä ja syksyllä. Varaa paikka kassalta puh. 040 - 860 8720 tai jätä nimesi, niin varaamme sinulle paikan seuraavalle vapautuvalle kurssille. Kurssilla opit kuntosalilaitteiden turvallisen käytön. Kesto 50min.

Lavatanssijumppa

Tanssillinen, hauska ja helppo jumppa, joka perustuu lavatanssin askeliin. Tunnilla tansitaan suomalaisen iskelmämusiikin tahtiin tuttuja tansseja, kuten humppaa, valssia ja jenkkää. Et tarvitse tanssiparia. Kesto 45 min.

Lihaskuntojumppa

Jumppa vahvistaa koko kehoa. Tunnilla voidaan käyttää välineitä. Maanantain jumppa on reippaampi ja keskiviikon jumppa rauhallisempi. Kesto 45 min.

Lentopallo

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

Senioreille sisäpyöräilyä

Tunnilla pyöräillään liikuntakeskuksen sisäpyöräilyalissa iskelmämusiikin tahtiin. Varaa paikka viikoittain puh. 040 - 860 8720 tai varauskansioon kassalle. Mukaan tarvitetset juomapullon ja kengät tai lenkkarit. Kesto 40 min.

Tasapainojumppa

Jumppa on tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävä tunti. Salissa on tehtäväkuvat ja ohjeet, jotka suoritetaan oman kunnan mukaan. Kesto 45 min.

Tuolijooga

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

Vesijummat

Vireyttä ja voimaa vedestä. Jummat pidetään altaan matalassa päässä. Tunneilla voidaan käyttää lisävastuksia, jotka löytyvät hallilta. Tunteja tahdittaa iskelmämusiikki. Tunnit ovat avoimia miehille ja naisille. Miehille on lisäksi oma vesijumppa maanantaina. Kesto 30 min.