



LIIKUNTAKESKUKSEN SENIORILIIKUNTARYHMÄT syksy 2022

Ryhmät alkavat 29.8.

Maanantai	klo 13.15 Lavatanssijumppa Tiina klo 14.30 Vesijumppa Tiina
Tiistai	klo 19.30 Miesten vesijumppa Tiina
Keskiviikko	klo 13.00 Tasapaino- ja lihaskuntojumppa Annemari/ Tiina klo 14.30 Vesijumppa Tiina
Torstai	klo 12.30 Tuolijooga Annemari
Perjantai	klo 8.00 Vesijumppa Tiina klo 10.10 Lihaskuntojumppa Tiina klo 11.00 Kehonhallinta / venyttely Tiina

KUNTOSALIRYHMÄT seniorisalilla 29.8.-9.12.

Varaa paikka liikuntakeskuksen kassalta puh: 040-8608720.

Kokoontuminen kerran viikossa.

- maanantaisin klo 11.00 Annemari
- maanantaisin klo 12.00 Annemari
- tiistai klo 9.00 Annemari
- keskiviikko klo 11.00 Annemari
- torstai klo 10.00 Annemari
- torstai klo 11.00 Annemari
- torstai klo 14.00 Tiina

Mikäli haluat seuraaville kursseille, jätä yhteystietosi kassalle, niin otamme sinuun yhteyttä.

LENTOPALLORYHMÄT omatoiminen

Ryhmään mukaan senioripassilla tai syksyn kausimaksulla 11 € tai naisten ryhmä 5,20 €

- ma klo 11.30-13.00 miesten ja naisten ryhmä
- ke klo 11.00-12.30 naisten ryhmä
- pe klo 13.00-14.30 miesten ja naisten ryhmä

Hinnat: senioripassi yli 65-vuotiaille 32€/vuosi ostopäivästä lukien + kulkukortti 7€. Kulkukortti on uudelleen ladattava tai kertamaksulla: salijumpat 3,50€/kerta, vesijumpat 4€/kerta, myös sarjakortilla pääset jumppiin

SIVYKYLIEN JUMPPARYHMÄ

- Käylän koulu maanantaisin klo 10.30 (alkaa 10.10.) Ohjaaja: Kirsti Virkkula
- Hinta: 2€ kerta tai senioripassi

SENIORILIIKUNTARYHMIEN SISÄLTÖ

Vesijumppa pidetään altaan matalassa päässä. Tunteja tahdittaa iskelmämusiikki. Kesto 30min

Lihaskuntojumppa vahvistaa monipuolisesti kehon lihaksia. Kesto 45min.

Lavatanssijumppa on hauska ja helppo tanssillinen jumppa, jossa tanssitaan suomalaisen iskelmämusiikin tahtiin tuttuja tansseja kuten humppaa, valssia ja jenkkää. Et tarvitse tanssiparia. Kesto 45min.

Tasapaino- ja lihaskuntojumppa on tasapainoa ja lihaskuntoa kehittäviä liikkeitä oman kuntotason mukaan. Tunnilla ei ole lattiatasossa tehtäviä liikkeitä. Kesto 45min.

Tuolijooga sisältää lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä ja venyttelyä tuolilla istuen sekä muutamia liikkeitä myös seisten. Sopii kaikille. Kesto 45min.

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

Kuntosaliryhmät Varaa paikka kassalta puh. 040-8608720
Kurssilla opit seniorikuntosalilaitteiden turvallisen käytön. Kesto 50 min.

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

Sivukylien jumpparyhmät

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

Lisätietoja: Annemari Nieminen puh: 040 860 8604, Tiina Onkamo puh: 040-860 8358. Viikko-ohjelma voi muuttua kauden aikana. Seuraa nettisivujamme www.kuusamo.fi ja facebook sivujamme.

KUUSAMON KAUPUNKI / liikuntapalvelut