



## LIIKUNTAKESKUKSEN SENIORILIIKUNTARYHMÄT kevät 2023

Ryhmät alkavat 9.1.

**Maanantai** klo 13.15 Lavatanssijumppa Tiina  
klo 14.30 Vesijumppa Tiina

**Tiistai** klo 19.30 Miesten vesijumppa Tiina

**Keskiviikko** klo 10.00 Senioripyöräily pidetään 18.1., 25.1.,1.2., 15.2., 22.2., 1.3. Annukka  
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 9.1.-3.3.** Kokoontuminen kerran viikossa.

Varaa paikka liikuntakeskuksen kassalta puh: 040-8608720.

- maanantaisin klo 11.00 Annemari **Täynnä**
- maanantaisin klo 12.00 Annemari **Täynnä**
- tiistai klo 9.00 Annemari **Täynnä**
- keskiviikko klo 11.00 Annemari **Täynnä**
- keskiviikko klo 15.00 Annukka/ Annemari
- torstai klo 9.00 Tiina
- torstai klo 10.00 Annemari **Täynnä**
- torstai klo 11.00 Annemari **Täynnä**
- torstai klo 14.00 Tiina
- perjantai klo 9.00 Annukka/ Annemari

Mikäli haluat maaliskuussa alkavalle kurssille (20.3.-12.5.), varaa paikka kassalta.

## **LENTOPALLORYHMÄT omatoiminen**

Ryhmään mukaan senioripassilla tai syksyn kausimaksulla 12 € tai naisten ryhmä 6 €

- 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 35€/vuosi ostopäivästä lukien + kulkukortti 7€ tai kertamaksulla: salijummat 4,40€/ kerta, vesijummat 4,40€/ kerta, myös sarjakortilla pääset jumppiin. Kulkukortti on uudelleen ladattava.

## **SIVYKYLIEK JUMPPARYHMÄ**

Käylän koulu maanantaisin alkaen 23.1. klo 10.30 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 humpppaa, 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 40min.

**Senioripyöräily** vahvistaa sydäntä ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä alaraajojen ja keskivartalon lihaksia. Tunti pidetään sisäpyöräilysalissa ja keto 40min.

**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 60 min.

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

**Sivukylien jumpparyhmä** on kuntojumppaa ja venyttelyä ohjaajan ohjauksessa. Osallistuminen tapahtuu aina oman toimintakyvyn mukaan.

Lisätietoja: Annemari Nieminen puh: 040 860 8604, Tiina Onkamo puh: 040-860 8358. Pidätämme oikeudet muutoksille. Tiedotamme muutoksista [www.kuusamo.fi](http://www.kuusamo.fi) ja facebook sivuillamme.