

Tuntiselosteet

AVH (aivoverenkiertohäiriö) OHJATTU KUNTOSALI ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

KEVYTJUMPPA on matalatempoista jumppaa eri välineillä ja ilman.

KUNTOSALIKURSSI 7 krt kurssin tarkoituksena on antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan toistomäärineen. Kurssilta jokainen saa mukaansa aloittelijan kuntosaliohjelman.

LAVIS on lavatanssijumppa. Lavatanssimusiikin tahdissa tanssitaan ja jumpataan ilman paria. Tule nauttimaan tanssimusiikista ja rennosta tunnelmasta.

LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI on suunnattu henkilöille, joilla on mm. reuma, osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvaus, parkinson tai kuntoutusta vaativa tekonivel (max.1 ½ vuotta leikkauksesta).

OHJATTU KUNTOSALI 70 + ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

ROUND TANSSIT, 2 €/krt maksu ohjaajalle. Round tanssissa on vaativammat askelkuviot, kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu.

SENIORITANSSI, 3 €/krt maksu ohjaajalle/väh. 15 hlöä, ohjaaja Anni-Sirkku Askola. Senioritanssivirkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssista voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset.

TOIMINTARATA keskitytään kunnon osa-alueisiin (voima, tasapaino, liikkuvuus ja koordinaatio). Tunti toteutetaan monipuolisena kiertoharjoitteluna.

TUOLIJUMPPA sisältää istuen tehtäviä harjoitteita, jotka parantavat erityisesti liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Välineitä voidaan käyttää apuna.


ELÄKELÄISET JA SOVELTAVALIIKUNTA

Kevät 7.1.-27.4.2025



Heinolan kaupungin erityisryhmät ja soveltavaliikunta 7.1.-27.4.2025

ei ryhmiä 24.2.-2.3. talviloma, 21.4. pääsiäinen

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
9.00-9.45 Kevytjumppa		9.00-9.45 Kuntojumppa ikämiehet	
10.00-11.00 Näkörajoitteiset kuntosali	10.00-11.00 Round tanssi 2 €/krt	10.15-10.45 Vesijumppa ikämiehet	10.00-10.45 Tuolijumppa Elämänkaaritalo
11.15-11.45 Näkörajoitteiset vesijumppa	11.00-12.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	11.00-12.00 AVH ohjattu kuntosali	Huom! Uusi aika 11.30-12.00 Tuolijumppa
12.00-13.00 Liikuntabussi kuntosali	11.15-12.45 Senioritanssi 3 €/krt	12.00-13.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	12.00-13.00 Liikuntabussi kuntosali
13.30-14.00 Liikuntabussi vesijumppa	12.00-13.00 70+ ohjattu kuntosali	12.00-13.00 Toimintarata	13.00-13.30 Liikuntabussi vesijumppa
14.15-15.05 Lavis	13.00-14.00 Kuntosalikurssi 7 krt 17 €/kurssi 1. 7.1.-18.2.2025 2. 4.3.-15.4.2025 Voit osallistua vain yhteen kuntosalikurssiin/vuosi	13.00-14.00 Kuntosalikurssi 7 krt 17 €/kurssi 1. 8.1.-19.2.2025 2. 5.3.-16.4.2025 Voit osallistua vain yhteen kuntosalikurssiin/vuosi	13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali
Ryhmät järjestetään pääsääntöisesti uimahallin tiloissa. Muissa tiloissa järjestettävien ryhmien perässä on kokoontumispaikka	14.45-15.45 Ohjattu kuntosali Kirkonkylän liikuntahalli		14.15-15.05 Lavis
	16.00-16.50 Kuntojumppa Kirkonkylän liikuntahalli		Kysele vapaita paikkoja 050 595 8854

KEVÄÄN MAKSUT:

- pelialin ja kuntosalin ryhmät maksavat 34 €/ryhmä/kausi
- vesijumppat maksavat 29 €/ryhmä /kausi + uintimaksu,
- kuntosalikurssi 17 €/kurssi
- maksetaan uimahallin kassalle
- 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta, Sporttikortti (7 €) uimahallin kassalta

TAPAHTUMIA

- Lumikenkäretki la 15.2.
- Jumppalauantai la 15.3.
- Koko kaupungin testauspäivä to 8.5. Uimahallin peilialissa



Lisätiedot:

Erityisryhmien liikunnanohjaaja
Johanna Saarinen, 050 595 8854,
johanna.saarinen@heinola.fi