

IKÄÄNTYNEIDEN JA ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA

Toimintakausi 9.1. – 27.4.2012, hiihtoloma vko 9

- ❖ Kevät lukukausimaksu 40 € maksetaan uimahallin kassalle.
- ❖ Vesijumppaan ja –juoksuun normaali uintimaksu, ladataan älykorttiin (uusi kortti 5 €).
- ❖ Heinolalainen 75 vuotta täyttänyt maksutta (seniorikortti uimahallin kassalta).
- ❖ Ryhmät toimivat uimahallilla, ellei toisin ilmoiteta.



MAANANTAI

09.00-09.30	Tuolijumppa	Kristiinakoti
10.00-11.00	Kuntosali	Näkövammaiset
11.15-11.45	Vesijumppa	Näkövammaiset
12.00-12.45	Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	ILMOITTAUDU
13.15-13.45	Liikuntarajoitteiset vesijumppa	N+M
14.00-14.45	Kuntojumppa	N
15.00-15.30	Vesijumppa	N

TIISTAI

09.00-09.45	Kuntojumppa	Sotainv. ja –veteraanit, ikämiehet
10.00-11.30	Senioritanssi 3 €/krt min. 15 hlöä	Uimahallin peillisali
10.15-10.45	Vesijumppa	Sotainv. ja –veteraanit, ikämiehet
12.15-13.00	Voima- ja tasapainojumppa	N+M
13.15-14.00	Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	ILMOITTAUDU
13.15-14.00	Kuntojumppa	N
14.30-15.00	Vesijumppa	N+M

KESKIVIikko

09.00-	Pysäkkikävely	torin taksikoppi
10.00-10.45	Kuntojumppa	N
11.00-11.45	Vesijumppa	N
12.00-12.45	Ohjattu kuntosali 75+	N+M

14.30-15.00	Vesijumppa	N+M ja kuulovammaiset
15.00-15.45	Ikäjumppa N+M (maksuton)	vertaisohjaaja
16.00-16.50	Kiertoharjoittelu kuntosalilla	KK:n liikuntahalli
17.00-17.50	Kuntojumppa N+M	KK:n liikuntahalli

TORSTAI

09.00-09.45	Tuolijumppa	Elämänkaaritalo
10.00-10.45	Kuntojumppa	Elämänkaaritalo
11.00-11.45	Sydänjumppa	N+M
11.45-12.30	Ohjattu kuntosali	AVH
12.00-12.30	Vesijumppa	Rintamaveteraanit
13.00-13.30	Vesijuoksu	N+M
13.00-13.45	Kuntojumppa 75+	N
14.00-14.45	Syvävenyttely	N+M

PERJANTAI

15.30-16.30	Istumalentopallo Invaliidiliitto	Seminaarin koulu
16.30-18.00	Ikäntyneiden palloilu	Seminaarin koulu

TAPAHTUMAT:

- ❖ Kuutamohiihto ti 7.2. klo 18.00– 20.00, Latumaja
- ❖ Lumikenkäretki pe 10.2. alk. klo 10.00, Saitalahti. Lisätiedot myöhemmin. Ilmoittaudu
- ❖ Talviliikuntapäivä ke 7.3. klo 9.00-14.00, Latumaja (ei muita ryhmiä)
- ❖ Kävelytestit to 3.5. klo 10.00-12.00, Urheilukenttä
- ❖ Nuuksion retki la 26.5. klo 9.00-16.00, lähtö turistipysäkillä. Hinta 10 €, Ilmoittaudu

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Erytisryhmien liikunnanohjaaja
Johanna Saarinen
p. 050 595 8854,
johanna.saarinen@heinola.fi www.heinola.fi



Tervetuloa mukaan liikkumaan!

KUNTOJUMPPA sisältää helpon lämmittelyosuuden, lihaskuntoliikkeitä eri kehonosille ja rauhalliset venytykset suurimmille lihasryhmille. Välineitä voidaan käyttää apuna.

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

ILMOITTAUDU RYHMÄÄN! 050-595 8854

LIIKUNTARAJOITTEISTEN VESIJUMPPA koostuu helpoista sykettä nostavista ja lihaskuntoa sekä liikkuvuutta parantavista liikkeistä, joita voidaan suorittaa esim. tangosta kiinni pitäen.

OHJATTU KUNTOSALI 75 + ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

SENIORITANSSI, 3 €/krt maksetaan ohjaajalle. Vähintään 15 hlöä, ohjaajana toimii Anni-Sirkku Askola. Senioritanssi virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset.

SYVÄVENYTTELY sisältää venyttelyä koko keholle. Soveltuu kaikenikäisille ja –kuntoisille.

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

VESIJUMPPA sisältää niin sykettä nostavia kuin lihaskuntoakin parantavia harjoitteita eri välineitä apuna käyttäen. Lopussa venytellään kevyesti.

VESIJUOKSU sisältää tehokkaita harjoitteita syvässä vedessä vesijuoksuvyötä apuna käyttäen. Vesijuoksuvöitä voit maksutta lainata uimahallilta.

VOIMA- JA TASAPAINOJUMPASSA tehdään tasapainoa ja lihaskuntoa kehittäviä harjoituksia. Soveltuu kaikenikäisille ja –kuntoisille.

IKÄÄNTYNEIDEN JA ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA



KEVÄT 2012

9.1.—27.4.