
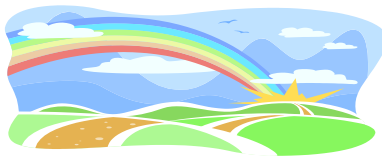


KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ 9.1. - 29.4.2012

EI RYHMIÄ: Vko 9 TALVILOMA, 7.3. TALVILIIKUNTAPÄIVÄ, 5.9. KLO 18→ KIIRASTORSTAI, 6.-9.4. PÄÄSIÄINEN

UIMAHALLIN PEILISALI, KUNTOSALI JA ALLASTILAT

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	TASOT
HENKI LÖKOHTAINEN KUNTOSALIOHJAUS Varaa aikasi 044 797 8570		14.30-15.00 Vesijumppa	10.00-10.45 Kuntojumppa (ek-talo) 13.00-13.30 Vesijuoksu 14.00-14.45 Syvävenyttely	1=helppo/kevyt, sopii aloittelijoille 2=keskitasoa 3=raskas/haastava
16.00-16.50 Niska-hartia-vatsa 1	16.10-17.00 Selkä-vatsa-pakara 2	16.10-17.00 Kehonhallinta 1	16.10-17.00 Pumppi 2	LISÄMAKSUT vesijumppiin & -juoksuun uintimaksu Zumba 4€/krt Joka naisen jumppa 4€/krt
17.00-17.45 Naisten vesijumppa	17.05-17.55 Lapsi - vanhempi/ isovanhempi ryhmä	17.05-17.55 Toiminnallinen jättipallo 2 11.1.-22.2. Gymstick 2 14.3.-25.4. ILMOITTAUDU	17.05-17.55 Miesten treenit	ILMOITTAUTUMIENEN Uimahallin valvomo p. 044 797 6941
18.00-18.50 Mahtavat Ladyt ILMOITTAUDU	18.05-18.50 Yleinen syvänveden- jumppa/vesijuoksu isossa altaassa	18.00-18.50 Kehon kiinteytys 18.05-18.50 Yleinen vesijumppa	18.05-18.50 Vesijumppa	
19.00-20.15 Total body 3	19.00-19.50 Kahvakuulan alkeet 1. ryhmä 10.1.-21.2. 2. ryhmä 6.3.-17.4. ILMOITTAUDU	19.05-19.55 Syvävenyttely 1		

MUUT LIIKUNTATILAT

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
17.10-18.00 lkjs 9.1.-13.2. Zumba 4 €	18.00-19.00 EasyBailatino alkeet jhps	17.00-17.50 Kuntojumppa kklh	17.30-18.30 jk Kasaritunti 4€	18.00-19.00 Naisten sähly lkjs
	19.30-20.30 Miesten sähly nkli 19.05-20.05 EasyBailatino jatko jhps		19.00-20.00 Tanssi alkeet ttls 20.00-21.00 Tanssi jatko ttls	sunnuntai 16.30-17.30 Joka naisen jumppa 4€ uimahallin peilisalissa

ek-talo= elämäntalo, kklh=Kirkonkylän liikuntahalli, lkjs= Lyseonmäen koulun juhlasali, nkli=Niemelän koulun liikuntasali, jk=Jyrängön koulun liikuntasali, jhps= jäähallin peilisali, ttls= Tommola Talon liikuntasali

TUNTI SELOSTEET

Niska-hartia-vatsa= Lämmittelyn jälkeen lihaskuntoliikkeitä pääasiassa keski- ja ylävartalon lihaksille sekä loppuvenyttelyt.

Total body= Alkulämmittelyn jälkeen tehokasta kokovartalotreeniä. Kesto 75 min.

Selkä-vatsa-pakara= Lämmittelyn jälkeen lihaskuntoliikkeitä pääasiassa keski- ja alavartalon lihaksille sekä loppuvenyttelyt.

Lapsi-vanhempi/isovanhempiryhmä= Tule lapsesi tai lapsenlapsesi kanssa liikkumaan ja pitämään hauskaa yhdessä. Lapsen ikäsuositus 1-5 vuotta.

Easybailatino= Askelsarjoja latinolaistyyliin ja -rytmiin.

Kehonhallinta= Rauhallisella tunnilla keskitytään keskivartalon lihaksiin parantaen ryhtiä, tasapainoa ja kehonhallintaa. Sopii mm. selkävaivoista kärsiville.

Toiminnallinen jättipallo= Tehokasta lihaskuntoharjoittelua ja kehonhallintaa.

Jättipallon kanssa samanaikaisesti muita liikuntavälineitä apuna käyttäen.

Gymstick= Monipuolista ja tehokasta lihaskunto- ja koordinaatioharjoittelua

Gymstickin avulla.

Kehonkiinteytys= Koko vartalon kiinteytystä eri liikuntavälineitä apuna käyttäen.

Syvävenyttely= Pitkäkestoisia venyttelyjä, jotka sopivat kaiken ikäisille ja kuntoisille.

Kuntojumppa= Lämmittelyn jälkeen lihaskuntoliikkeitä erilaisilla liikuntavälineillä ja ilman sekä loppuvenyttelyt.

Pumppi= Lihaskunto harjoittelua eri välineitä apuna käyttäen. Helppoa ja tehokasta!

Miesten treenit= Miesten hikijumppaa liikuntavälineillä ja ilman.

Tanssi= Paritanssit A:sta Ö:hön.

Zumba= Helppojen tanssiaskelten ja mukaansatempaavan kuumimpien tanssihittien tahdissa tehokasta musiikki liikuntaa. Hinta 4€/krt.

Kasaritunti= Kasaritunnissa yhdistyvät suosituimmat 80 -luvun kuumimmat tanssihitit. Helppojen askeleiden ja mukaansatempaavan musiikin siivittämänä jokainen pääsee nauttimaan tehokkaasta tunnista! Hinta 4€/krt.

Joka naisen jumppa= Perusliikuntaryhmä, jossa hyödynnetään eri välineitä palloista pumppi-tankoihin. Hinta 4€/krt.

Vesijumppa= Liikkumista vedessä myös välineitä apuna käyttäen

Syvänvedenjumppa/Vesijuoksu= Vesijumppaa sekä vesijuoksua juoksuvyön avulla isossa altaassa myös välineitä apuna käyttäen.



KURSSIT

✦ MAHTAVAT LADYT

Ryhmä on suunnattu henkilöille, joiden painoindeksi on yli 30 (esim. 92 kg : 1,75 m x 1,75 m = 30).

Tuntien sisältö vaihtelee tutustuen eri lajeihin. **ILMOITTAUDU!**

✦ KAHVAKUULAN ALKEET

Tehokasta kokovartalotreeniä aloittelijoille.

1. ryhmä 10.1.-21.2. ja 2. ryhmä 6.3.-17.4. **ILMOITTAUDU!**

TAPAHTUMAT

✦ KUUTAMOHI IHTO TI 7.2. KLO 18-20, Latumaja.

✦ LUMI KENKÄKÄVELY la 11.2. klo 10-14, Saittalahti.

Uimahallilla myös lasten lumikenkiä, alkaen koko 28.

Lisätiedot myöhemmin. **ILMOITTAUDU!**

✦ TALVI LI IKUNTAPÄIVÄ ke 7.3. klo 9-14 ja 16-19, Latumaja.

Lisätiedot myöhemmin!

✦ KÄVELY- JA LIHASKUNTOTESTIT SEKÄ

KEHONKOOSTUMUSMITTAUS to 3.5. klo 10-12 ja klo 16-18, urheilupuiston yleisurheilukenttä.

Koko kansan cooper starttaa klo 18.00.

Tule testaamaan kuntosi maksutta!

✦ NUUKSI ON RETKI la 26.5. klo 9-16, (kuljetus 10 €, lähtö turistipysäkiltä) **ILMOITTAUDU!**

Kursseille/tapahtumiin ilmoittautuminen p. 044 797 6941 (uimahallin valvomo)

YHTEISTYÖKUMPPANIT

Työterveyshuolto/Terveyskeskus/Fysioterapiaoasto/Heinolan voimisteluseura/Tanssin vuoksi/Heinolan Tanssikerho/Suomen urheilupuisto

LISÄTIEDOT:

Heli Nokelainen

Urheilukatu 2, 18100 Heinola

p. 044 797 8570

Sähköposti: heli.nokelainen@heinola.fi

