

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ SYKSY 2019

Yrittäjien ja työttömien liikuntapalvelu



2.9.-15.12.2019

Ei ryhmiä: 21.10.-27.10. (syysloma vko43)

UIMAHALLIN PEILISALI

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIikko | TORSTAI | SUNNUNTAI |
|---|---|--|---|--|
| 9.00-9.45 Virkeyttä viikkoon | 16.10-17.10 Toimintarata | 10.00-10.45 Yleinen vesijumppa | 11.00-11.45 Kuntojumppa Ellu | 16.15-17.15 TRE-menetelmä 5€/krt (Alkaa 22.9.) |
| | | 11.15-12.05 Lavis | 13.00-13.50 Lavis | |
| 16.10-17.00 Hartia-selkä-vatsa | 17.15-18.05 Lavis | | 16.10-17.00 Reisi-vatsa-pakara | |
| 17.10-17.55 Suomi-vesijumppa KKI | 18.15-19.05 XL-ryhmä | 17.15-18.15 Steppi + Core | 17.10-17.55 Yleinen vesijumppa | Sunnuntaisin pipolätkä jäähallilla. Varmista kellonaika viikoittain Timmistä. |
| 18.10-19.25 Total Body | 19.10-21.00 Tanssi kiertää maailmaa | 18.30-19.15 Yleinen vesijumppa | 18.10-19.00 Kipparikallet | |
| 19.30-20.15 Aktiivinen kohdevenyttely | 19.15-20.00 Ohjattu kuntosalikurssi (3.9.-10.12.) ILMOITTAUDU | 18.30-20.00 Hathajooga 30€/kausi ILMOITTAUDU | 19.10-20.10 Pumppi + Kahvakuula vuoroviikoin! | |

MUUT LIIKUNTATILAT

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIikko | TORSTAI | PERJANTAI |
|---|---|--|---|---|
| 16.45-18.15 Naisten lentopallo KaiL | 19.00-20.00 Miesten sähly KaiL | 16.00-16.50 Ohjattu kuntosali Kk | | 18.15-19.15 Naisten sähly LyKa (vuoroa ei ole 13.9.-4.10.) |
| Ohjattuun kuntosalikurssiin ja Hathajoogaan on ilmoittautuminen! | | 17.00-17.50 Kuntojumppa Kk | | Muut liikuntatilat: |
| Lisätiedot: www.heinola.fi/kki , riikka.pyyhtia@heinola.fi , 044 587 1472 | 19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 20€ / rata. Varaa aika P. 03 715 2524 | Keskitasoa Haastava/rankka Kevyt | 19.30-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 20€ / rata. Varaa aika P. 03 715 2524 | Ellu= Elämänkaaritalo Kk= Kirkonkylän liikuntasali/ - kuntosali LyKa= Lyseonmäen koulun iso liikuntasali (Kailas) LyKi= Lyseonmäen koulun pieni liikuntasali (Kivimaa) KaiL= Kailas-talon liikuntasali |

TUNTISELOSTEET

Aktiivinen kohdevenyttely= Rauhallista kehon huoltamista pumppaavalla venytysmenetelmällä.

Hathajooga= Kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, joka lisää kehon notkeutta ja liikkuvuutta, opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä, parantaa keskittymiskykyä, tukee kehon ja mielen tasapainoa sekä yleistä hyvinvointia. Hathajooga sopii kaikenikäisille, erityisesti tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsiville. Syyslukukausi 30€.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.heinola.fi/kki.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET!

Hartia-selkä-vatsa= Keskitytään ylävartalon sekä keskivartalon hyvinvointiin monipuolisilla lihaskuntoliikkeillä.

Kahvakuula= Loistava lihaskuntoa ja kehonhallintaa kehittävä tunti. Kesto 60min. **PARITTOMAT VIKOT!**

Keilaus= Lähde keilaamaan kaveriporukassa tai perheesi kanssa. 20€ sisältää ratamaksun ja kaikkien välineet.

Kippari Kallet= Miesten tehokas hikijumppa välineillä ja ilman.

Kuntojumppa= Perusjumppaa koko vartalolle välineillä ja ilman.

Lavis= Lavatanssijumppaa, ilman paria tanssitaan ja jumpataan lavatanssimusiikkiin. Helppoa ja hauskaa!

Ohjattu kuntosalikurssi= Kuntosalille opastusta kaipaaville, viiden kerran ohjattu kurssi. Kurssi toteutetaan pienryhmänä (max 5 hlö). Osallistujalla on oltava oma kuntosalikortti.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.heinola.fi/kki.

Pipolätkä= Matalankynnyksen höntsälätkää. Omat varusteet ja kypärät päähän. Varmista kellonaika viikoittain Timmistä.

Pumppi= Lihaskuntoharjoittelua eri välineillä. Painoja säätämällä saat itsellesi sopivan treenin. Kesto 60min. **PARILLISET VIKOT!**

Reisi-vatsa-pakara= Tehokasta lihaskuntojumppaa reisi-vatsa-pakara- alueen lihaksille välineillä ja ilman.

Steppi+Core= Tunti sisältää aerobista askellusta Step-laudan kanssa ja lihaskuntoharjoittelua keskivartalon lihaksille sekä loppuvenyttelyt.

Tanssi kiertää maailmaa= Heittäydy tanssin pyörteisiin ja anna musiikin viedä. Tunnilla tanssitaan ilman paria kaikkea mahdollista aina latinotansseista vakiotansseihin. Ensimmäisellä puoliskolla harjoitellaan tanssiaskeleita ja jälkimmäisellä puoliskolla tanssitaan pidempiä askelsarjoja.

Toimintarata= Haasta itsesi tasapainoradalla, tarkkuusheitoissa, muistipelissä ym. erilaisissa voima,-koordinaatio,-liikkuvuus-osioissa. Tunti toteutetaan monipuolisena kiertoharjoitteluna.

Total Body= Tehokas intervallityyppinen tunti, jossa lihaskunto-osuudet ja sykkeenkohotukset vuorottelevat. Kesto 75 min.

TRE= kehollinen menetelmä stressistä ja arjen kuormituksesta palautumiseen. Harjoitukseen kuuluvat kevyet lämmittely liikkeet ja niiden myötä syntyvä lihasten värinä. 5€ kertamaksu.

Vesijumppa= Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä välineillä ja ilman. Suomivesijumppassa on suomi-musiikkia.

Virkeyttä viikkoon= Helppoa kuntojumppaa välineillä ja ilman.

XL-ryhmä= XL-kokoisille henkilöille lempeätempoinen liikuntaryhmä, jossa kokeillaan eri liikuntamuotoja sisällä ja ulkona. Katso erillinen ohjelma: www.heinola.fi/kki

TAPAHTUMAT

- **Koko kansan kävelytestit klo 16.00-17.30 + Cooper ke 28.8. klo 18.00 yleisurheilukentällä**
- **Syysretki Vanhan Vääksyn kävelykierros la 31.8. Lähtö klo 9.30 turistipysäkiltä. Linja-autokyyti 10€.**
Ilmoittautuminen ja lisätiedot www.heinola.fi/kki

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
Liikunnanohjaaja (AMK)
Riikka Pyyhtiä
p. 044 587 1472
riikka.pyyhtia@heinola.fi
www.heinola.fi/kki

