

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ SYKSY 2020

Yritysten ja työttömien liikuntapalvelu



31.8.-13.12.2020

Ei ryhmiä:

19.-25.10. Syyslomaviikko vko 43

UIMAHALLIN PEILISALI

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	SUNNUNTAI
			11.15-12.00 Kuntojumppa Ellu	16.15-17.15 TRE-menetelmä 5€/krt (Ei 4.10.)
	16.10-17.00 Hartia-selkä-vatsa2	11.15-12.05 Lavis	14.15-15.05 Lavis	
16.10-17.00 Hartia-selkä-vatsa1	17.10-18.00 Lavis		16.10-17.00 Reisi-vatsa-pakara2	
17.10-17.55 Vesijumppa KKI	18.10-19.00 XL-ryhmä (Erillinen ohjelma)	17.10-18.00 Reisi-vatsa-pakara1	17.10-17.55 Vesijumppa KKI	Pipolätkä jäähallilla. Varmista kellonaika viikoittain Timmistä.
18.05-19.15 Total Body	19.10-21.00 Tanssi kiertää maailmaa	18.15-19.00 Vesijumppa KKI	18.05-18.55 Kipparikallet	
19.25-20.15 Aktiivinen venyttely	19.15-20.00 Ohjattu kuntosalikurssi (max 4 hlö)	18.30-20.00 Hathajooga 30€/kausi (Ei 4.11.)	19.00-20.10 Kehonhallinta	

UUTUUS!

MUUT LIIKUNTATILAT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
16.30-18.00 Naisten lentopallo KaiL	19.00-20.00 Miesten sähyt KaiL	17.00-17.50 Kuntojumppa Kk		18.00-19.00 Naisten sähyt LyKa
Kaikille tunneille Ilmoittautuminen! Osallistuminen enintään neljään ryhmään.		Kevyt Keskitaso Haastava/rankka		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		19.30-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 20€ / rata. Varaa aika P. 03 715 2524	Ellu = Elämänkaaritalo Kk = Kirkonkylän liikuntasali LyKa = Lyseonmäen koulun iso liikuntasali (Kailas) KaiL = Kailas-talon liikuntasali

TUNTISELOSTEET

Aktiivinen venyttely= 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€.

Hartia-selkä-vatsa 1 ja 2= Keskitytään ylävartalon sekä keskivartalon hyvinvointiin monipuolisilla lihaskuntoliikkeillä. Tunnit ovat samanlaiset, ilmoittaudu vain toiseen ryhmään.

Kehonhallinta= Monipuolista ja tehokasta oman kehon painolla tehtävää harjoittelua mm. AirJooga- liinoja apuna käyttäen.

UUTUUS!

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, ohjattu kurssi. Kurssi toteutetaan pienryhmänä (max 4 hlö). Osallistujalla on oltava oma kuntosalikortti. Erillinen ilmoittautuminen ja lisätiedot: www.heinola.fi/kki

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

Reisi-vatsa-pakara 1 ja 2= Tehokasta lihaskuntojumppaa reisi-vatsa-pakara- alueen lihaksille välineillä ja ilman. Tunnit ovat samanlaiset, ilmoittaudu vain toiseen ryhmään.

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.

Total Body= Tehokas intervallityyppinen tunti, jossa lihaskunto-osuudet ja sykkeenkohotukset vuorottelevat. Kesto 70min.

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

Vesijumppa KKI= Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä 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 kaupungin testauspäivä uimahallilla ti 25.8. klo 10-18. Ilmoittautuminen inbody-mittaukseen: www.heinola.fi/kki Cooper starttaa urheilukentällä klo 18.30.
- Pyöräilyretki, Valoilves la 5.9. Lisätiedot myöhemmin.
- Syysretket Heinolan alueella ma 14.9. Saittalahti ja la 19.9. Rautvuori. Lisätiedot myöhemmin.

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

