

ELÄKELÄISET JA SOVELTAVA LIIKUNTA, RYHMIEN TIEDOT:

Kaikkiin ryhmiin on ilmoittauduttava.

AKTIIVINEN KOHDEVENYTTELY on rauhallista, pumppaavaa venyttelyä, joka vahvistaa ja hoitaa kehon lihasten, jänteiden ja nivelten kuntoa sekä terveyttä.

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

CORE/VENYTTELY sisältää n. 20 min keskivartaloa vahvistavia liikkeitä, jonka jälkeen n. 40 min venyttely osuus koko keholle. Soveltuu kaiken kuntoisille.

KEVYT KUNTOJUMPPA eri kehonosille, välineitä voidaan käyttää apuna. Soveltuu hyvin sydänjumppassa.

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

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

LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI on suunnattu henkilöille, joilla on 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.

ROUNDTANSSIT, 2 €/krt maksu ohjaajalle. Roundtanssissa on vaativimmat askelkuviot, kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu (tanssiin vain vakioparin kanssa).

SENIORITANSSI, 3 €/krt maksu ohjaajalle/väh. 15 hlöä, ohjaaja Anni-Sirkku Askola. Senioritanssi virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssi keskitytään enemmän yksintansseihin ja piiritansseihin ilman käsiotetta.

SYVÄNVEDEN JUMPPA sisältää tehokkaita harjoitteita syvässä vedessä vesijuoksu-vyöllä eri välineitä apuna käyttäen. Vesijuoksuvöitä voit lainata maksutta uimahallilta.

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.

VERTAISOHJAAJAN pitämä kuntojumppa. Välineitä voidaan käyttää apuna.

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