

# KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ SYKSY 2022

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

5.9.-9.12.2022

Ei ryhmiä: 24.-30.10. SYYSLOMAVIIKKO (vko 43)  
6.12. ITSENÄISYYSPÄIVÄ

## UIMAHALLIN PEILISALI

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	
			11.00-11.45 Kuntojumppa Ellu	<b>Ei erillistä ilmoittautumista!</b>
16.10-17.00 Core-keskivartalo	16.10-17.00 Hartia-Selkä-Vatsa	16.10-17.00 Voimaa ylävartaloon	16.10-17.00 Voimaa alavartaloon	
17.10-17.55 Vesijumppa KKI	17.10-18.00 Lavis	17.10-18.00 Kuntonyrkkeily	17.10-17.55 Vesijumppa KKI	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Kevyt</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; transform: rotate(-5deg);">Keskitaso</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; transform: rotate(-15deg);">Haastava/rankka</div>
18.05-19.15 Total Body	18.10-19.00 IisiHiit	18.15-19.00 Yleinen vesijumppa	18.10-19.00 Kipparikallet	
19.25-20.15 Liikkuvuusharjoittelu	19.10-20.00 XL-ryhmä (Erillinen ohjelma)	18.15-20.30 Lattarii	19.10-20.00 Kehonhuolto/ Venyttely	

## MUUT LIIKUNTATILAT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
16.30-18.00 Naisten lentopallo KaiL	19.00-20.00 Miesten sähly KaiL	16.00-16.50 Kuntojumppa Kk 5.10. alkaen!	<b>Muut liikuntatilat:</b> Ellu= Elämäkaaritalo Kk= Kirkonkylän liikuntasali	18.00-19.00 Naisten sähly LyKa
<b>Lisätiedot:</b>  www.heinola.fi/kki, riikka.pyyhtia@heinola.fi, 044 587 1472			LyKa= Lyseonmäen koulun iso liikuntasali (Kailas) KaiL= Kailas-talon liikuntasali	
	19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 20€ / rata. Varaa aika 03 715 2524		19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 20€ / rata. Varaa aika 03 715 2524	

## TUNTISELOSTEET

**Core-keskivartalo** = Lihaskuntoharjoittelua keskivartalon alueen lihaksille.

**Hartia-Selkä-Vatsa** = Kevyttä ylävartalon sekä keskivartalon hyvinvointia edistävää harjoittelua.

**lisiHiit** = Harjoittelu sisältää 10min alkulämmittely, 30min harjoitusosuus ja 10min loppuverryttely. Harjoitusosuus sisältää lyhytkestoisia liikeharjoitteita, joissa pyritään mahdollisimman korkeaan tehoon.

Haasta itsesi kuntosi mukaan!

**Kehonhuolto/ Venyttely** = Rauhallista kehonhuoltoharjoittelua lempeästi venytellen.

**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.

**Kuntonyrkkeily** = Monipuolisia kuntonyrkkeily- harjoitteita nyrkkeilyhanskoin ja pistehanskoin. Pariharjoittelua.

**Lattarii** = Lattarii-tunnilla tanssitaan ilman paria erilaisia lattaritanssikuvioita.

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

**Liikkuvuusharjoittelu** = Kehon huoltamista rauhallisilla liikkuvuutta kehittäville harjoitteilla.

**Naisten lentopallo** = Naisten omatoiminen lentopallovuoro. Sopii kaiken tasoille.

**Pipolätkä** = Vuoro varmistuu myöhemmin.

**Sähly** = Naisten ja miesten omatoimiset sählyvuorot.

**Total Body** = Tehokasta ja monipuolista lihaskuntojumppaa sykkeennosto-osuuksilla koko kehon lihasryhmille. Kesto 70min.

**Vesijumppa** = Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä vedessä välineillä ja ilman.

**Voimaa ylävartaloon** = Lihaskuntoharjoittelua ylävartalon lihasryhmille välineitä apuna käyttäen.

**Voimaa alavartaloon** = Lihaskuntoharjoittelua alavartalon lihasryhmille välineitä apuna käyttäen.

**XL-ryhmä** = XL-kokoisille lempeätempoinen liikuntaryhmä, jossa kokeillaan eri liikuntamuotoja sisällä ja ulkona. Katso erillinen ohjelma: [www.heinola.fi/kki](http://www.heinola.fi/kki)

## TAPAHTUMAT

- Koko kaupungin maksuton testauspäivä uimahallilla ke 31.8. klo 11-19. Inbody-kehonkoostumus ja puristusvoima.



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