

Eläkeläiset ja soveltava liikunta 5.9.-9.12.2022

ei ryhmiä: 24.-30.10. (syysloma vko 43) ja 6.12. (Itsenäisyyspäivä)

UIMAHALLI, peili-, kuntosali ja allastilat

MUUT LIIKUNTATILAT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
9.00-9.45 Voima- ja tasapainojumppa	9.00-9.45 Kuntojumppa, ikämiehet	9.30-10.00 Vesijumppa 1		16.00-16.50 Kuntojumppa KK:n liikuntahalli	10.00-10.45 Tuolijumppa, Elämänkaaritalo
10.00-11.00 Näkörajoitteiset kuntosali	10.00-11.00 Round tanssit, 2 €/krt	10.00-10.30 Vesijumppa 2			11.00-11.45 Kuntojumppa, Elämänkaaritalo
11.15-11.45 Näkörajoitteiset vesijumppa	10.15-10.45 Vesijumppa miehet	10.00-11.00 Toimintarata		Syksyn kausimaksu 55 € Ryhmiin ilmoittautuminen käynnistyy ti 23.8.2022 klo 8 www.heinola.fi/ikaihminen-liikunta	
12.00-12.50 Lavis	11.00-12.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	11.00-12.00 Ohjattu kuntosali AVH			
13.00-13.45 Core / venyttely 1	11.15-12.45 Senioritanssi, 3 €/krt	11.15-12.05 Lavis	11.15-11.45 Tuolijumppa	Kaikkiin ryhmiin tulee ilmoittautua. Vesijumppia voit valita 2 ryhmää viikossa. Numeroidut tunnukset ovat samanlaisia. Esim. peilisalin tiistain kuntojumppa, core/venyttely tai aktiivisesta kohdevenyttelystä voi valita vain yhden ryhmän.	
14.15-14.45 Vesijumppa 1	12.00-13.00 70 + ohjattu kuntosali	12.00-13.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	13.00-13.30 Vesijumppa liikuntabussi		
15.15-15.45 Vesijumppa 2	13.00-13.45 Kuntojumppa naiset 1	12.15-13.00 Core / venyttely 2	13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	TAPAHTUMAT JA MUU TOIMINTA: ✨ Koko kansan testauspäivä ke 31.8. klo 11-19 uimahallin peilisalissa. ✨ Liikuntabussi torstaisin , lisätiedot ja ilmoittautuminen Heli Hautalahti 044 769 4203	
ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN heinola.fi/ ikaihminen-liikunta 050 595 8854	13.15-13.45 Vesijumppa	13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	13.15-14.05 Lavis		
	14.00-14.30 Vesijumppa naiset	13.20-13.50 Vesijumppa 3	14.15-15.00 Aktiivinen kohdevenyttely 2	LISÄTIEDOT: Erytisryhmien liikunnanohjaaja Johanna Saarinen 050 595 8854 johanna.saarinen@heinola.fi , www.heinola.fi/ikaihminen-liikunta	
	14.00-14.45 Kuntojumppa naiset 2	14.00-14.30 Syvänveden jumppa			
	15.00-15.45 Aktiivinen kohdevenyttely 1	14.15-15.00 Kevyt jumppa			



AKTIIVINEN KOHDEVENYTTELY on rauhallista, pumpaavaa 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. 15 min keskivartaloa vahvistavia liikkeitä, jonka jälkeen n. 30 min venyttely osuus koko keholle. Soveltuu kaiken kuntoisille.

KEVYT KUNTOJUMPPA eri kehonosille, välineitä voidaan käyttää apuna. Soveltuu hyvin sydänjumppassa ja 70+ jumppassa käyneille.

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 mm. reuma, osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvaus, parkinsonin tai kuntoutusta vaativa tekoniivel (max.1 ½ vuotta leikkauksesta).

OHJATTU KUNTOSALI 70 + ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

ROUNDTANSSIT, 2 €/krt maksu ohjaajalle. Round tanssissa on vaativammat askelkuviot, kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu.

SENIORITANSSI, 3 €/krt maksu ohjaajalle/väh. 15 hlöä, ohjaaja Anni-Sirkku Askola. Senioritanssi virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssissa 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.

TOIMINTARATA Tunti toteutetaan monipuolisena kiertoharjoitteluna keskittyen voimaan, tasapainoon, liikkuvuuteen, koordinaatioon ja muistiin.

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.

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

Eläkeläiset ja soveltava liikunta

SYKSY 2022 5.9.-9.12.

- * **Syksyn kausimaksu 55 €** maksetaan uimahallin kassalle
- * **70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta** Sporttikortti (6 €) uimahallin kassalta
- * **Vesijumppiin uintimaksu (+kausimaksu)**

PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ

