

Ikäihmisten liikuntaa Heinolassa



PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola

TUNTISELOSTEET

AVH (aivoverenkiertohäiriö)

OHJATTU KUNTOSALI

Ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

KEVYT JUMPPA on matalatempoista jumppaa eri välineillä ja ilman.

KUNTOSALIKURSSI 7 KRT

Kurssin tarkoituksena on antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan toistomäärineen. Kurssilta jokainen saa mukaansa aloittelijan kuntosaliohjelman.

LAVIS on lavatanssijumppa.

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

LENTOPALLO on naisten omatoiminen lentopallovuoro. Sopii kaiken tasoisille. Yhteinen työikäisten kanssa. Ei erillistä ilmoittautumista.

LIIKUNTARAJOITTEISTEN

KUNTOSALI on suunnattu henkilöille, joilla on mm. reuma, osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvas, parkinsson tai kuntoutusta vaativa tekoniivel (max. 1 ½ vuotta leikkauksesta).

OHJATTU KUNTOSALI 70 +

Ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

ROUNDTANSSI, 2 €/krt

Maksu ohjaajalle. Roundtanssissa on vaativimmat askelkuviot kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu.

SENIORITANSSI, 3 €/krt

Maksu ohjaajalle / vähintään 15 henkilöä. Ohjaaja Anni-Sirkku Askola. Senioritanssi virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssista voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset.

TUOLIJUMPPA sisältää istuen tehtäviä harjoitteita, jotka parantavat erityisesti liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Välineitä voidaan käyttää apuna.

VOIMA- JA TASAPAINOJUMPPA

keskittyy erityisesti tasapainoa kehittäviin harjoitteisiin lihaskuntoa unohtamatta. Soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille.

LISÄTIEDOT:

Erytisryhmien liikunnanohjaaja
Johanna Saarinen, 050 595 8854,

johanna.saarinen@heinola.fi

www.heinola.fi/ikaihminen-liikunta

**ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN:
heinola.fi/ikaihminen-liikunta
puh. 050 595 8854**

Punaisella värillä merkittyihin tunteihin ilmoittautuminen ensisijaisesti nettilinkin kautta: heinola.fi/ikaihminen-liikunta



Heinolan kaupungin erityisryhmät sekä soveltavaliikunta

9.1.–28.4.2023

Ei ryhmiä 27.2.–5.3. talvilomalla eikä 10.4. pääsiäisenä.

Ryhmät järjestetään pääsääntöisesti uimahallin tiloissa.

Muissa tiloissa järjestettävien ryhmien perässä on kerrottu kokoontumispaikka.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
9.00–9.45 Voima- ja tasa- painojumppa		9.00–9.45 Kuntojumppa ikämiehet	
10.00–11.00 Näkörajoitteiset, kuntosali	10.00–11.00 Roundtanssi. 2€/krt	10.15–10.45 Miesten vesijumppa	10.45–11.30 Tuolijumppa Elämänkaaritalo
11.15–11.45 Näkörajoitteiset, vesijumppa	11.00–12.00 Liikuntarajoitteiset, ohjattu kuntosali	11.00–11.45 Kevyt jumppa	11.15–11.45 Tuolijumppa
12.00–13.00 Liikuntabussi, kuntosali	11.15–12.45 Senioritanssi. 3€/krt	11.00–12.00 AVH ohjattu kuntosali	12.00–13.00 Liikuntabussi, kuntosali
13.30–14.00 Liikuntabussi, vesijumppa	12.00–13.00 70+ ohjattu kuntosali	12.00–13.00 Liikuntarajoitteiset, ohjattu kuntosali	13.00–13.30 Liikuntabussi, vesijumppa
14.30–15.20 Lavis	13.00–14.00 Kuntosalikurssi, 7 krt • 15€/kurssi 10.1.–21.2. 7.3.–18.4.	13.00–14.00 Kuntosalikurssi 7 krt • 15€/kurssi 11.1.–22.2. 8.3.–19.4.	13.00–14.00 Liikuntarajoitteiset, ohjattu kuntosali
16.15–17.45 Lentopallo, Tommola talo Ei erillistä il- moittautumista.		16.00–16.45 Kuntojumppa, Kirkonkylä liikuntahalli	14.15–15.05 Lavis

Kaikkiin ryhmiin tulee ilmoittautua!

- **Kevään maksut:** pelialin ja kuntosalin ryhmät maksavat 30€/ryhmä/kausi ja vesijumppat maksavat 25€/ryhmä/kausi + uintimaksu maksetaan uimahallin kassalle.
- **70 vuotta täyttänyt** heinolalainen maksutta. Sporttikortti (6€) uimahallista.

Suomen Urheiluopiston vetämät eläkeläisten ryhmät

9.1.–28.4.2023

Ei ryhmiä 27.2.–5.3. talvilomalla eikä 10.4. pääsiäisenä.

Pelisalin ryhmät maksavat 30 €/ryhmä/kausi ja vesijumppat maksavat 25 €/ryhmä/kausi + uintimaksu, maksu suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Ryhmiin pääsee ilmoittautumaan: vierumaki.fi/liikuntaryhmat_senioreille

TIISTAI	TORSTAI
9.00–9.45 Kuntojumppa	9.00–9.30 vesijumppa
10.00–10.30 vesijumppa	9.45–10.15 vesijumppa
10.30–11.00 vesijumppa	10.15–11.00 kuntojumppa
13.00–13.45 Core/venyttely	12.00–12.45 kuntojumppa
14.15–14.45 vesijumppa	13.00–13.45 venyttely
15.00–15.30 vesijumppa	13.45–14.15 vesijumppa

Lisätietoja seniorien pääsivun kautta: vierumaki.fi/seniorit

TUNTISELOSTEET

AKTIIVINEN KOHDEVENYTTELY

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

CORE/VENYTTELY sisältää noin 15 minuuttia keskivartaloa vahvistavia liikkeitä, jonka jälkeen noin 30 minuuttin venyttelyosuus koko keholle. Soveltuu kaiken kuntoisille.

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

VESIJUMPPA sisältää niin sykkettä nostavia kuin lihaskuntoakin parantavia harjoitteita eri välineitä apuna käyttäen. Lopussa venytellään kevyesti.

Selkähdistyksen ryhmät

9.1.–28.4.2023

Ei ryhmiä 27.2.–5.3. talvilomalla eikä 7.4. ja 10.4. pääsiäisenä.

Ryhmät järjestetään uimahallin peilisalissa, kuntosalissa ja ku ntoaltaassa.

MAANANTAI	TIISTAI	TORSTAI	PERJANTAI
		9.00-9.55 Kuntojumppa	
10.00-10.55 Selkäjumppa	10.00-11.00 Kuntosali naiset	10.15-11.00 Vesijuoksu	
11.00-12.00 Kuntosali miehet ja naiset	11.15-12.00 Vesijumppa	11.15-12.00 Vesijumppa	11.00-11.55 Venyttelyjumppa
			12.15-13.00 Vesijumppa

HINNAT:

Jäsenille:

- vesijummat ja -juoksu 40 € + uintimaksu
- kuntosaliryhmät 45 €
- selkä-, kunto- ja venyttelyjummat 35 €

Ei-jäsenille:

- hintoihin +10 €/ryhmä

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

puh. 040 705 4331

heisely.net

Hengitysyhdistyksen ryhmät

9.1.–28.4.2023

Ei ryhmiä 27.2.–5.3. talvilomalla eikä 10.4. pääsiäisenä.

Ryhmät järjestetään uimahallin peilialissa, kuntosalissa ja rentoaltaassa.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
13.45–14.30 Vesijuoksu, Uimahalli	11.00–11.45 Kevyt kuntojumppa, Jyränkölän juhlasali	10.00–11.00 Hengitä ja Hengästy -ryhmä, Kerhotila, Siltakatu 15	14.30–15.15 Vesijumppa, Uimahalli
	16.00–17.00 Keilaus Keilahalli Valopallo Oy		

Osallistuminen edellyttää, että on hengitysyhdistyksen jäsen.

- Jäsenmaksu on 27€ vuodessa.
- VESIJUMPPA 27€/kausi
- VESIJUOKSU 22€/kausi
- Kevyt kuntojumppa yhteistyössä Jyränkölän kanssa 25 € kausi
- Hengitä ja hengästy ryhmä jäsenille ilmainen
- Keilaus, yhdistys tukee 5€/rata

Ilmoittautumiset ja maksut

päivystykseen maanantaisin klo 10.00–12.00.

Ravintola Kestin aula, Siltakatu 11

Liikuntojen yhteyshenkilö:

Ritva Tiukkanen

puh. 044 590 2008

tiukkanenritva@gmail.com

Heinolan kansalaisopisto

Kevätkausi 9.1.–23.4.2023 (talviloma vko 9)

Juhlasali: Siltakatu 11 • Kieppi: Konsulinkatu 3 • Sireniussali: Konsulinkatu 2

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
9.30–10.30 Juhlasali • 76 € Aamu-Pilates A	7.30–8.30 Kieppi • 76 € Varhaisaamun Fascia Method	9.00–9.45 Kieppi • 45 € Tasapainoa ja lihaskuntoa	9.30–11.00 Juhlasali • 80 € Aamu- hathajooga	9.30–10.30 Kieppi • 76 € Aamujumppa
11.00–12.00 Kieppi • 76 € Kuntojumppa A	9.00–9.45 Uimahalli • 40€ Vesijumppa B	9.30–10.30 Juhlasali • 76 € Aamu-Pilates B	10.45–11.30 Kieppi • 73 € Kuntojumppa B	11.00–12.00 Uimahalli • 76€ Ohjattu kuntosaliryhmä
12.15–13.00 Uimahalli • 40€ Vesijumppa A	9.00–9.45 Kieppi • 73 € Tanssien kuntoon B	10.00–11.00 Kieppi • 76 € Fascia Method B	11.45–12.30 Kieppi • 10 € Näkövammais- ten jumppa	13.00–13.30 Juhlasali • 10 € Sarin tuoli- jumppa
12.10–12.55 Kieppi • 73 € Ma-kehon- huolto	10.00–10.45 Juhlasali • 45 € Aamu-Asahi	10.45–11.30 Juhlasali • 73 € Asahi, terveys- liikunta	16.30–18.00 Tommola-talo Miesten kunto- koulu B • 80 €	
13.30–14.15 Sireniussali • 10€ Tuolijumppa	10.30–12.00 Kieppi • 50 € Senioreiden lihaskunto	11.30–12.15 Uimahalli • 40€ Vesijumppa D		
15.15–16.00 Juhlasali • 73 € Lempeä itämai- nen tanssi 50+	11.00–11.45 Juhlasali • 73 € Kevyt kunto- jumppa	12.30–13.00 Uimahalli • 30€ Vesijuoksu		
16.00–16.45 Kieppi • 73 € Tanssien kuntoon A	12.00–12.45 Juhlasali • 25 € Vire-Lavis, tuolijumppa	19.30–20.25 Kieppi • 90 € Voi hyvin	 ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA	
19.30–21.00 Tommola-talo Miesten kunto- koulu A • 80 €	16.45–17.30 Juhlasali • 73 € Bellybeat A			

Palvelemme asiakaspalvelussa ja puhelimitse 044 797 2400 ma–to klo 12–14.
Asiakaspalvelun käyntiosoite: Kaivokatu 14, 18100 Heinola

Ilmoittautuminen netin kautta: opistopalvelut.fi/heinola

Ikääntyneiden liikunta, opintoneuvonta (ei kurssi-ilmoittautumisia):
Sari Mutanen, puh. 044 797 2406 tai sari.mutanen@jyrankola.fi

PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ



Heinola

heinola.fi/ikaihminen-liikunta