

TUNTISELOSTEET

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

KEVYTJUMPPA on matalatempoista jumppaa eri välineillä ja ilman.

KUNTOSALIKURSSI 6 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.

LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI on suunnattu henkilöille, joilla on mm. reuma, osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvaus, parkinsonin tai kuntoutusta vaativa tekonivel (max.1 ½ vuotta leikkauksesta).

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

ROUND TANSSIT, 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! Senioritanssista voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset.

TOIMINTARATA keskitytään kunnon osa-alueisiin (voima, tasapaino, liikkuvuus ja koordinaatio). Tunti toteutetaan monipuolisena kiertoharjoitteluna.

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

käyttää apuna.

Syksy 2024

2.9.–15.12.



**Emme lakkaa liikkumasta koska vanhenemme,
vaan vanhenemme koska lakkaamme liikkumasta**

🌀 Syksyn maksut:

pelialin ja kuntosalin ryhmät maksavat
30 €/ryhmä/kausi ja
vesijumppat maksavat 25 €/ryhmä/kausi +
uintimaksu, kuntosalikurssi 15 €/kurssi
o maksetaan uimahallin kassalle

70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta

Sporttikortti (6 €) uimahallin kassalta

Heinolan kaupungin erityisryhmät sekä soveltavaliikunta 2.9.-15.12.2024

ei ryhmiä 21.-27.10. syysloma

Ryhmät järjestetään pääsääntöisesti uimahallin tiloissa. Muissa tiloissa järjestettävien ryhmien perässä on kokoontumispaikka.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	
9.00-9.45 Kevytjumppa		9.00-9.45 Kuntojumppa ikämiehet		<p>🌀 Syksyn maksut: pelisalin ja kuntosalin ryhmät maksavat 30 €/ryhmä/kausi ja vesijumppat maksavat 25 €/ryhmä/kausi + uintimaksu, kuntosalikurssi 15 €/kurssi</p> <p>🌀 maksetaan uimahallin kassalle</p> <p>🌀 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta, Sporttikortti (6 €) uimahallin kassalta</p> <p>Lisätiedot: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Johanna Saarinen, 050 595 8854, johanna.saarinen@heinola.fi</p>
10.00-11.00 Näkörajoitteiset kuntosali	10.00-11.00 Round tanssi 2 €/krt	10.15-10.45 Vesijumppa ikämiehet	10.00-10.45 Tuolijumppa Elämänkaaritalo	
11.15-11.45 Näkörajoitteiset vesijumppa	11.00-12.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	11.00-12.00 AVH ohjattu kuntosali	11.15-11.45 Tuolijumppa	
12.00-13.00 Liikuntabussi kuntosali	11.15-12.45 Senioritanssi 3 €/krt	12.00-13.00 Liikuntarajoitteiset 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 Toimintarata HUOM! alkaa 18.9.	13.00-13.30 Liikuntabussi vesijumppa	
14.15-15.05 Lavis	13.00-14.00 Kuntosalikurssi 7 krt 15 €/kurssi 1. 3.9.-15.10. 2. 29.10.-10.12. Voit osallistua vain yhteen kuntosalikurssiin /vuosi	13.00-14.00 Kuntosalikurssi 7 krt 15 €/kurssi 1. 4.9.-16.10. 2. 30.10.-11.12. Voit osallistua vain yhteen kuntosalikurssiin /vuosi	13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	
ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN heinola.fi/ ikaihmissen-liikunta tai 050 595 8854 to 22.8. klo 9 alkaen	14.45-15.45 Ohjattu kuntosali Kirkonkylän liikuntahalli		14.15-15.05 Lavis	
	16.00-16.50 Kuntojumppa Kirkonkylän liikuntahalli			

