

Tuntiselosteet

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

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

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.

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 vaativimmat askelkuviot, kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu.

SENIORITANSSI, 3 €/krt maksu ohjaajalle/väh. 15 hlöä, ohjaaja Anni-Sirkku Askola. Senioritanssivirkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssista voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset.

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

VOIMA- JA TASAPAINOJUMPPA sisältää lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia. Soveltuu kaikenkuntoisille.



ELÄKELÄISET JA
SOVELTAVA-
LIIKUNTA

Syksy
1.9.-12.12.2025

PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMYS



Heinolan kaupungin erityisryhmät ja soveltavaliikunta 1.9.-12.12.2025

ei ryhmiä 20.-26.10. syysloma

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
9.00-9.45 Voima- ja tasapainojumppa		9.00-9.45 Kuntojumppa ikämiehet	
10.00-11.00 Näkö- ja kuulorajoitteiset 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 Näkö- ja kuulorajoitteiset vesijumppa	11.00-12.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	11.00-12.00 AVH ohjattu kuntosali	11.30-12.00 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	13.00-14.00 Kuntosalikurssi 7 krt 17 €/kurssi 1. 3.9.-15.10.2025 2. 29.10.-10.12.2025 Voit osallistua vain yhteen kuntosalikurssiin/vuosi	13.00-13.30 Liikuntabussi vesijumppa
14.15-15.05 Lavis	13.00-14.00 Kuntosalikurssi 7 krt 17 €/kurssi 1. 2.9.-14.10.2025 2. 28.10.-9.12.2025 Voit osallistua vain yhteen kuntosalikurssiin/vuosi		13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali
Ryhmät järjestetään pääsääntöisesti uimahallin tiloissa. Muissa tiloissa järjestettävien ryhmien perässä on kokoontumispaikka	14.45-15.45 Ohjattu kuntosali Kirkonkylän liikuntahalli		Värisympolit Uimahallin peilisali / muu liikuntatila
	16.00-16.50 Kuntojumppa Kirkonkylän liikuntahalli		Uimahallin kuntosali Rentoallas

**ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN
TO 21.8.2025 KLO 9 ALKAEN
heinola.fi/ikaihmissen-liikunta
050 595 8854**

SYKSYN MAKSUT:

- pelisalin ja kuntosalin ryhmät maksavat 34 €/ryhmä/kausi
- vesijumppa maksavat 29 €/ryhmä /kausi + uintimaksu,
- kuntosalikurssi 17 €/kurssi
- maksetaan uimahallin kassalle
- 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta, Sporttikortti (7 €) uimahallin kassalta

TAPAHTUMIA

- Ikäihmissen terveyden päivä ti 26.8. WPK-talolla klo 10-14
- Juustopolku su 28.9. Järjestää Heinolan Latu. Lisätiedot myöhemmin

Lisätiedot:

Erityisryhmien liikunnanohjaaja
Johanna Saarinen,
050 595 8854,
johanna.saarinen@heinola.fi

