

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.

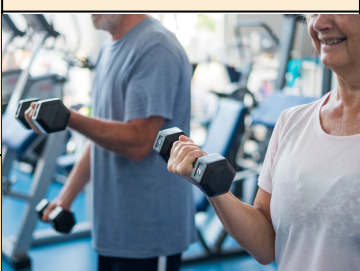


ELÄKELÄISET JA SOVELTAVALIIKUNTA

Kevät 7.1.–29.4.2026



Heinolan kaupungin eläkeläiset ja soveltavaliikunta 7.1.-29.4.2026

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. 14.1.-4.3.2026 2. 11.3.-29.4.2026 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. 13.1.-3.3.2026 2. 10.3.-28.4.2026 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		14.15-15.05 Lavis
	16.00-16.50 Kuntojumppa Kirkonkylän liikuntahalli		Värisymbolit Uimahallin peilisali / muu liikuntatila
			Uimahallin kuntosali Rentoallas

ei ryhmiä 23.-1.3. talviloma,
21.-22.4. ohjaajien koulutus

KEVÄÄN MAKSUT:

- pelisalin ja kuntosalin ryhmät maksavat 34 €/ryhmä/kausi
- vesijumppat maksavat 29 €/ryhmä /kausi + uintimaksu,
- kuntosalikurssi 17 €/kurssi
- maksetaan uimahallin kassalle
- 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta, Sporttikortti (7 €) uimahallin kassalta
- **ILMOITTAUTUMINEN KUNTOSALIKURSSIIN 7 KRT**
heinola.fi/ikaihmosten-liikunta

TAPAHTUMIA

- Talven patikkaretki la 14.2., lisätiedot myöhemmin
- Jumppalauantai uimahallin peilisalissa, lisätiedot myöhemmin
- Koko kaupungin testauspäivä 7.5.2026 uimahallin peilisalissa klo 11-18

Lisätiedot:

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

