



Kuvaukset liikuntaryhmistä

Vesijumppa

Monipuolista sopivasti kuormittavaa jumppaa vedessä eri välineitä ja vedenvastusta hyödyntäen. Kesto 30 min.

Vesijumppa, syvä vesi

Tehokasta keuhonhallintaa ja lihaskuntoa kehittävää vesijumppaa uimataitoisille syvässä vedessä vesivyötä apuna käyttäen. Kesto 30 min.

Vesijumppa, työikäiset

Monipuolista ja vauhdikasta vesitreeniä eri välineitä ja vedenvastusta hyödyntäen. Kesto 30 min.

Vesijumppa, miehet

Monipuolista jumppaa vedessä eri välineitä ja vedenvastusta hyödyntäen. Ryhmä on tarkoitettu vain miehille. Kesto 30 min.

Vesijumppa, toimintarajoitteiset

Liikuntaa vedessä veden ominaisuuksia ja vesiliikuntavälineitä hyödyntäen. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden tai vamman aiheuttamia liikkumisen haasteita. Jokainen voi jumpata oman toimintakyvyn mukaisesti. Tarvittaessa avustaja mukaan maksutta. Kesto 30 min.

Vesijuoksu

Tunneilla harjoitellaan erilaisia vesijuoksunomaisia etenemistapoja vedessä ja tehdään lihaskuntoharjoitteita vesijuoksuvyötä käyttäen. Kesto 30 min.

Kuntosali, toimintarajoitteiset

Lihaskuntoa ja tasapainoa ylläpitävää ja parantavaa harjoittelua kuntosalilaitteilla. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on sairauden tai vamman aiheuttamia liikkumisen haasteita. Tunnilla huomioidaan toimintarajoitteista johtuvat yksilölliset erityistarpeet. Tarvittaessa avustaja mukaan maksutta. Kesto 60 min.

Erityisryhmien kuntosali

Erityistä tukea tarvitseville yli 15 -vuotiaille suunnattu kuntosalitunti. Tunnilla opetellaan käyttämään kuntosalilaitteita turvallisesti ja kohotetaan kuntoa. Yhteinen alkulämmittely ja lopussa venyttely. Tarvittaessa avustaja mukaan maksutta. Kesto 60 min.

Kuntosali seniorit, kiertoharjoittelu

Lihaskuntoa ja tasapainoa ylläpitävää ja parantavaa harjoittelua kuntosalilaitteilla. Tunnin alussa yhteinen alkulämmittely. Harjoittelu tehdään kiertoharjoitteluna vuoroin laitteessa ja oheisliikkeenä. Lopussa yhteinen venyttely. Kesto 60 min.

Kuntosali seniorit, aloittelijat

Lihaskuntoa ja tasapainoa kehittävä ja ylläpitävä harjoittelu kuntosalilaitteilla. Ryhmässä neuvotaan laitteiden käyttöä ja saliharjoittelun perusteita. Tunnin alussa yhteinen alkulämmittely ja lopussa venyttely. Kesto 60 min.

Kuntosalilaitteiden opastusta, ohjaaja paikalla

Tule kysymään ohjaajalta vinkkejä kuntosaliharjoitteluun tai kuntosalilaitteiden käyttöön. Kesto 60 min.

Omatoiminen voimistelusalin kuntolaitteiden käyttö

Jos kuntosalilaitteet ovat tuttuja ja olet harrastanut kuntosalia aikaisemmin voit harjoitella omatoimisesti kuntosalilla tai voimistelusalin ilmanvastuslaitteilla. Voimistelusali on harrastajien käytössä kahtena päivänä viikossa, mutta ohjaaja ei ole paikalla. Harjoittelemaan pääsee kuntosalimaksulla, senioripassilla tai erityisliikuntakortilla.

Seniorijumppa

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittävä ja ylläpitävä perusjumppaa välineillä tai ilman. Kesto 60 min.

Miehet kuntoilee

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa kehittävää jumppaa miehille. Jumpilla käytetään erilaisia välineitä. Kesto 60 min.

Voimaa ja tasapainoa

Harjoitetaan tasapainoa, koordinaatiota ja lihasvoimaa liikkujien henkilökohtaiset tarpeet ja liikerajoitukset huomioiden. Voit käyttää apuna kävelykeppiä, rollaattoria ym. tukea. Tunneilla ei tehdä lattiataason liikkeitä. Tarvittaessa avustaja mukaan maksutta. Kesto 60 min.

Erityisliikunta

Erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille suunnattua monipuolista liikuntaa. Ryhmässä harjoitetaan voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta sekä pelaillaan sovellettuja pelejä. Tarvittaessa avustaja mukaan maksutta. Kesto 60 min.

Ilmoittaudu ryhmiin verkkokaupan kautta [tästä](#).

Marjo Hiltunen

Liikunnanohjaaja, soveltava liikunta
0206177286

Riitta Pellinen

Liikunnanohjaaja, liikuntaneuvonta (aikuiset)
020 617 7202