

Eläkeläisten liikuntaryhmät

Syyskausi 2.9.-13.12.2024 ja Kevätkausi 7.1.-2.5.2025. Ryhmiä ei ole viikolla 43 ja viikolla 9.
(HUOM poikkeuksena! Mäkikatsomon ryhmät viikolla 9, ei 17.3.-26.3.) Pidätämme oikeudet muutoksiin!

KIVIMAAN UIMAHALLI

• VESIJUOKSUJUMPPA

Reipasta, monipuolista vesijuoksujumppaa, joka kehittää peruskuntoa ja keskivartalon hallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!
to klo 8.00–8.40

• VESIVOIMISTELU

Monipuolista vesivoimistelua. Soveltuu kaiken kuntoisille naisille ja miehille.
to klo 9.00–9.25, to klo 9.55–10.20, to klo 10.50–11.15, to klo 11.45–12.10, to klo 12.30–12.55

• KUNTOSALI

Reipasta kuntosaliharjoittelua miehille ja naisille. Ryhmät toimivat paikkaharjoitteluna.
to klo 8.30–9.20, to klo 9.30–10.20, to klo 10.30–11.20

• LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on heikko toimintakyky.
Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.
to klo 11.30–12.30

LAHDEN UIMAHALLI

• VESIJUOKSUJUMPPA

Reipasta, monipuolista vesijuoksujumppaa, joka kehittää peruskuntoa ja keskivartalon hallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!
ma klo 8.00–8.40

• VESIVOIMISTELU

Monipuolista vesivoimistelua. Soveltuu kaiken kuntoisille naisille ja miehille.
ma klo 9.00–9.25 (miehet), ma klo 9.55–10.20, ma klo 10.50–11.15, ma klo 11.45–12.10, ma klo 12.30–12.55

• KUNTOSALI

Reipasta kuntosaliharjoittelua miehille ja naisille. Ryhmät toimivat paikkaharjoitteluna.
ma klo 7.30–8.30 miehet (sisäänpääsy klo 7.15), ma klo 8.30–9.30, ma klo 9.30–10.30, ma klo 10.30–11.30, ma klo 11.30–12.30

• LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on heikko toimintakyky. Soveltuu apuvälineillä

SAKSALAN UIMAHALLI

• VESIJUOKSUJUMPPA

Reipasta, monipuolista vesijuoksujumppaa, joka kehittää peruskuntoa ja keskivartalonhallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!
pe klo 8.00–8.40

• VESIVOIMISTELU

Monipuolista vesivoimistelua. Soveltuu kaiken kuntoisille naisille ja miehille.
pe klo 9.00–9.25 (miehet), pe klo 9.55–10.20, pe klo 10.50–11.15, pe klo 11.45–12.10, pe klo 12.30–12.55

• KUNTOSALI

Reipasta kuntosaliharjoittelua miehille ja naisille. Ryhmät toimivat kiertoharjoitteluna.
pe klo 7.30–8.30 (miehet), pe klo 8.30–9.30, pe klo 9.30–10.30, pe klo 10.30–11.30

• LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on heikko toimintakyky.
Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.
pe klo 11.45–13.00

• PERHEUINTI

Vapaamuotoista uintia kehitysvammaisten lasten perheille. Valvotusti.
su klo 18.15–19.15 (allasaika)

NASTOLAN UIMAHALLI

• VESIJUOKSUJUMPPA

Reipasta, monipuolista vesijuoksujumppaa, joka kehittää peruskuntoa ja keskivartalonhallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!
ti klo 9.45–10.25

• VESIVOIMISTELU

Monipuolista vesivoimistelua. Soveltuu kaiken kuntoisille naisille ja miehille.
ti klo 10.45–11.10, ti klo 11.45–12.10, ti klo 12.35–13.00

• KUNTOSALI

Reipasta kuntosaliharjoittelua miehille ja naisille. Ryhmät toimivat kiertoharjoitteluna.
ti klo 8.30–9.30, ti klo 9.30–10.30, ti klo 10.30–11.30, ti klo 11.30–12.30, ti klo 12.30–13.30 ja pe klo 9.00–10.00 ja pe klo 10.00–11.00

MÄKIKATSOMON KUNTOSALI

• KIERTOHARJOITTELU KUNTOSALI

Reipasta kuntopiiriin omaista harjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen tietyin ajan mukaisesti.

ke klo 9.00–9.50

• KIERTOHARJOITTELU KUNTOSALI

Reipasta kuntopiiriin omaista harjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen tietyin ajan mukaisesti. Sopii naisille ja miehille.

ti klo 8.30–9.30, to klo 8.00–9.00, to klo 9.00–10.00, to klo 10.00–11.00

• LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on heikko toimintakyky. Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.

ti klo 9.30–10.45



Liikuntaryhmien tasoluokitus:

Liikuntaryhmien tasoluokituksessa käytettävät väri ja kuvioyhdistelmät, keltainen ympyrä, vihreä kolmio, sininen neliö ja musta salmiakkikuvio, auttavat löytämään asiakkaalle oikean tasoisen ja fyysistä toimintakykyä tukevan liikuntaryhmän.

Keltainen ympyrä

Kevyttä ja helppoa.

Tämä ryhmä sopii sinulle, jolla on liikkumisrajoitteita ja tarvitset runsaasti ohjausta ja tukea liikkumisessa. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

Vihreä kolmio

Kohtuukuormitteista ja helppoa.

Tämä ryhmä sopii sinulle, joka aloittelet liikuntaa tai haluat ylläpitää toimintakykyäsi arjen askareissa. Tunnit eivät sisällä hyppyjä.

Sininen neliö

Kohtuukuormitteista ja haasteita tarjoavaa. Tämä ryhmä sopii sinulle, joka harrastat säännöllisesti liikuntaa ja haluat ylläpitää tai kehittää kuntoasi. Hyväkuntoiset.

Harmaa salmiakkikuvio

Kuormittavaa ja haasteita tarjoavaa. Tämä ryhmä sopii sinulle, joka olet rutinoitunut liikunnan harrastaja, kaipaat haasteita ja haluat kehittää kuntoasi.

Uimahallit

Kivimaa puh. 044 4826245

Saksalan uimahalli puh. 044 416 2858

Lahden uimahalli puh. 044 482 6243

Nastolan uimahalli puh. 044 790 9404

MAKSUT:

- 33 €/ryhmä/kausi + uimahallimaksu
- 43 €/vesijuoksuryhmä/kausi + uimahallimaksu
- Ilmoittautuminen on sitova. Maksua ei palauteta!

MÄKIKATSOMON LIIKUNTATILA

OMA MATTO MUKAAN!

• SPORT-RYHMÄ

Toiminnallista liikuntaa eri välineillä.

Hyväkuntoiselle liikkujalle ja säännöllisesti liikkuvulle.

ti klo 9.30–10.30

• KUNTOLIIKUNTA

Monipuolista kohtuukuormitteista kuntoliikuntaa eri välineillä ja tunnin loppuksi kehonhuoltoa.

ti klo 13.00–13.45

ke klo 13.00–13.45

• KEHONHUOLTO

Monipuolista ja lempeää kehonhuoltoa.

ti klo 14.00–14.45

ke klo 14.00–14.45

• LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOLIIKUNTA (alkeis)

Kevyttä liikuntaa. Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.

ke klo 10.00–10.45

SUURHALLI

• KUNTOPIIRI

Kuntopiiriharjoittelua, monipuolisesti eri liikuntavälineillä.

ke klo 10.00–10.50, ke klo 11.00–11.50, ke klo 12.00–12.50

WANHA HERRA, Laaksokatu 17, (Huom! Erillinen maksu)

• INVA-RYHMÄN VESIVOIMISTELU

Monipuolista vesijumppaa eri välineillä.

Soveltuu liikuntarajoitteisille esim. hemipotilaat

to klo 12.00–12.25, to klo 12.30–12.55

Syksyn ilmoittautumispäivät:

- ✓ Nastolan uimahalli ti 20.8. klo 11-12
- ✓ Lahden uimahallissa ke 21.8. klo 11-12/
Lahden uimahallin, Suurhallin ja Mäkikatsomon ryhmät
- ✓ Kivimaan uimahalli to 22.8. klo 11-12
- ✓ Saksalan uimahalli pe 23.8. klo 11-12

Lisätietoja:

Liikunnanohjaajat

Patrik Heimala puh.044 416 3299

Jari Saatsi puh. 050 383 6471

Melinda Koponen puh. 040 820 0811

Liikuntapalveluvastaava

Jenni Mikkola puh. 050 383 6473

e-mail: etunimi.sukunimi@lahti.fi