

## Eläkeläisten liikuntaryhmät

Kevätkausi 7.1.-2.5.2025. Ryhmiä ei ole viikolla 43 ja viikolla 9.

(HUOM poikkeuksena! Mäkikatsomon ryhmiä ei 17.3.–26.3.) Pidätämme oikeudet muutoksiin!

### 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 liikkuville.

ma klo 12.30–13.30

### 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 kiertoarjoitteluna.

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

### 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 kiertoarjoitteluna.

to klo 8.30–9.30, to klo 9.30–10.30, to klo 10.30–11.30

#### • LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI ●

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

Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.

to klo 11.30–12.30

### 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 kiertoarjoitteluna.

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)

## 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 hyppyä.

### 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 (sis. alv 14 %):

- 34 €/ryhmä/kausi + uimahallimaksu
- 45 €/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 lopuksi 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

## Lisätietoja:

### Liikunnanohjaajat

Patrik Heimala puh. 044 416 3299

Jari Saatsi puh. 050 383 6471

Nella Sironen puh. 050 559 4133

Melinda Koponen puh. 040 820 0811

### Liikuntapalveluvastaava

Jenni Mikkola puh. 050 383 6473

e-mail: etunimi.sukunimi@lahti.fi