

# Työikäisten liikuntaryhmät ja SPORTTIKORTTI

Syyskausi 2.9.-15.12.2024 ja kevätkausi 7.1.- 4.5.2025

Ei ryhmiä viikolla 43 ja itsenäisyyspäivänä, viikolla 9, kiirastorstaina, pääsiäismaanantaina, Vappuaattona ja Vappupäivänä.

HUOM! poikkeuksena Mäkikatsomon ryhmät viikolla 9, ei 17.3.-26.3. Salppurin kisojen aikana.

**KIVIMAAN UIMAHALLI** (Katajapolku 4, puh.044 4826245)

## Kuntosali ▲

Reipasta, helppoa ja tehokasta kuntopiirin omaista harjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen tietyn ajan mukaisesti. Sopii naisille ja miehille. Tunnit sisältävät alku- ja loppuverryttelyn.

ma 19.15–20.15 \*\* sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu



## Vesijumppa ▲

Monipuolista kestävyys- ja lihaskuntoa kehittävää vesiliikuntaa

ma 20.30–21.15 \*\* sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu

**MÄKIKATSOMON KUNTOSALI** (Salpausselänkatu 8)

## Kiertoharjoittelukuntosali

Reipasta, helppoa ja tehokasta kuntopiirin omaista harjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen tietyn ajan mukaisesti. Sopii naisille ja miehille.

Tunnit sisältävät alku- ja loppuverryttelyn.

ma klo 17.45–18.45 \* sporttikortti

to klo 17.00–18.00 \* sporttikortti

**SAKSALAN UIMAHALLI** (Pyökkipolku 2, puh. 044 416 2859)

## Kuntosali ▲

Reipasta, helppoa ja tehokasta kuntopiirin omaista harjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen tietyn ajan mukaisesti. Sopii naisille ja miehille. Tunnit sisältävät alku- ja loppuverryttelyn.

ke klo 19.15– 20.15 \*\* sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu

## Vesijumppa ▲

Monipuolista kestävyys- ja lihaskuntoa kehittävää vesiliikuntaa

ke klo 20.30–21.15 \*\* sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu

su klo 19.30- 20.15 \*\* sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu

**AHKERASALI** (Takojan­katu 3)

### Äijätreeni ▲

Pelkästään miehille suunnattu jumpparyhmä, joka sopii kaiken kuntoisille ja ikäisille äijille. Vaihtuvilla teemoilla pidetään aerobisesta kunnosta ja lihaskunnosta huolta. Välineinä oman kehon lisäksi voivat olla mm. kepit, käsipainot, voimatangot, kahvakuulat sekä step-laudat.

ti 17.00-18.00 \* sporttikortti

### Kehonhuolto ▲

Rauhallinen 45min kehonhuolto- ja venyttelytunti, joka sopii kaikille.

ti 18.00-18.45 \* sporttikortti

### Kahvakuula ▲

Lihaskuntoa ja –kestävyyttä kehittävä tunti. Välineenä kahvakuula.

ke 17.25-18.25 \* sporttikortti

### Mobility

Mobility –tunti on suunniteltu kokonaisvaltaiseen kehon hallinnan ja liikkuvuuden parantamiseen ja ylläpitoon. Harjoitamme kykyä hallita mahdollisimman laajoja liikeratoja. Liikkuvuuden lisäksi tarvitsemme myös voimaa ja lihaskontrollia ääri­as­ennoissa, jotta arki ja harrastukset sujuisivat mahdollisimman kivuttomasti. Tunti sopii kaikille. Käytämme kehonpainon lisäksi mm. käsipainoja, kahvakuulia, kuminauhoja ym välineitä.

to 19.00- 20.00 \* sporttikortti

## **MAKSUT:**

### Sporttikortti

Kortilla kaikkiin ryhmiin. Ryhmät täytetään viikottain tulojärjestyksessä, sporttikortilla ei ennakkoilmoittatumista! Sporttikortti paikkoja rajoitetusti!

82 €/ kausi

60 €/ kausi: opiskelijat, työttömät, eläkeläiset + uimahallin sisään­pääsymaksu

**Sporttikortin myyntipaikat** ( korttien myynti alkaa syyskauden osalta 26.8.)

**Lahti-Piste**, Kauppakeskus Trio 2. kerros – Vesku-aukio, Aleksanterinkatu 18, 15140 LAHTI

**Lahden Uimahalli**, Svinhufvudinkatu 8, 15110 LAHTI

### Ryhmäkohtainen maksu

Jos haluat käydä yhdessä ryhmässä

( \*\* merkityt ryhmät, uimahallien vesijumprat ja kuntosalit)

43 €/ ryhmä/ kausi+ uimahallin sisään­pääsymaksu

**Ryhmäkohtainen myynti** ja kevätkauden ilmoittautuminen 26.8. alkaen suoraan siihen halliin missä jumppa järjestetään.

**HUOM!** Uimahallien liikuntaryhmissä maksetaan myös uimahallimaksu/ kerta. Sporttikorttimaksua ei palauteta. Ryhmäläisiä ei ole erikseen vakuutettu. Jokainen osallistuu ryhmiin omalla vastuullaan.

### **Liikuntaryhmien tasoluokitus – Löydä omaan kuntotasoon sopiva tunti**

▲ **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.

### **Lisätiedot**

Lisätietoja SPORTTIKORTTI-palveluista ja paikoista osoitteesta [www.lahti.fi](http://www.lahti.fi)

Yhteistyössä Lahden Ahkera

# Lahti

## Liikuntapalvelut