



Työikäisten liikuntaryhmät ja SPORTTIKORTTI

Kevätkausi 7.1.- 5.5.2019

Ryhmiä ei ole hiihtolomaviikolla vko 9 kiiristorstaina, pääsiäissunnuntaina,
pääsiäismaanantaina ja Vapunaattona ja Vapunpäivänä
HUOMI mäkipatsomo pois käytöstä 4.2.- 12.2.2019

LIIKUNTAPALVELUT

AHKERASALI (Takojaninkatu 3)

Lihaskunto

Lihaskuntoa ja – kestävyyttä kehittävä tunti. Vastuksena/ välineenä kehon oma paino, käsipainot, voimatangot sekä step-laudat.

ma klo 17.35–18.35 * sporttikortti

Äijätreeni

Vain miehille suunnattu tunti, joka sopii kaiken kuntoisille ja ikäisille äijille.

Vaihtuvat teemat kestävyys- ja lihaskunnan ylläpitämiseen.

ti klo 17.45–18.45 * sporttikortti

Jooga

Jooga tunnin tarkoituksena on lisätä liikkuvuutta ja notkeutta, auttaa rentoutumaan ja poistaa stressiä sekä lihasjännitystä. Kehonhuollon lisäksi tunnilla harjoitetaan monipuolisesti tasapainoa ja kehonhallintaa.

ke klo 18.10- 19.10 * sporttikortti

Circuit

Circuit tunnilla yhdistyy erilaiset lihaskunto- ja aerobiset liikkeet. Liikkeet kohdistuvat eri puolille kehoa ja tunnin aikana koko keho treenataan tehokkaasti läpi. Tunnin kesto 45 minuuttia, sisältäen alku- ja loppu verryttelyt.

to klo 17.30–18.30 * sporttikortti

Bailatino

Bailatinossa ei vaadita paria ja tunti sopii kaikille ikään, kuntoon, taitoon ja sukupuoleen katsomatta.

Tunnilla käydään läpi latinalaistansseja: samba, cha-cha, salsa, merenque, mambo, cumbia, bachata, rumba, paso doble, son, reggaeton, tango, pilon ja jive. Tunti sopii niin alkeis- kuin jatkoryhmäläisille

to 18.35-19.35 * sporttikortti

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 18.00–19.00 * sporttikortti

to klo 17.00–18.00 * sporttikortti

LAHDEN UIMAHALLI (Svinhufvudinkatu 8, puh. 816 8210)

Kuntosali ▲

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

to 19.15–20.15 ** sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu

Vesijuoksujumppa ■

Reipasta ja monipuolista vesijuoksujumppaa, joka kohottaa kestävyyskuntoa ja aktivoi keskivartalon hallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!

to 20.30–21.15 ** sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu

NASTOLAN UIMAHALLI (Urheilutie 5, puh. 044-790 9404)

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

SAKSALAN UIMAHALLI (Pyökkipolku 2, puh. 816 8247)

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 19.45-20.30 ** sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu

Liikuntaryhmien tasoluokitus – Löydä omaan kuntotasoon sopiva tunti

▲ **Vihreä kolmio - Kohtuukuormitteista ja helppoa.**

Tämä ryhmä sopii sinulle, joka aloittelet liikuntaa tai haluat ylläpitää toimintakykyä 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.

MAKSUT:

Sporttikortti

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

70 € / kausi

50 € / kausi opiskelijat, työttömät, eläkeläiset

+ uimahallin sisäänpääsymaksu

Sporttikortin myyntipaikat (korttien myynti alkaa 2.1. alkaen)

Lahti-Piste, Vesijärvenkatu 11, Pääkirjasto, Kirkkokatu 31

Lahten Uimahalli, Svinhufvudinkatu 8

Ryhmäkohtainen maksu

Jos haluat käydä yhdessä ryhmässä

(** merkityt ryhmät, uimahallien vesijumppat ja kuntosalit)

40 € ryhmä/ kausi+ uimahallin sisäänpääsymaksu

Ryhmäkohtainen myynti ja ilmoittautuminen 2.1. 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.

Lisätiedot

Lisätietoja SPORTTIKORTTI-palveluista ja paikoista osoitteesta

www.lahti.fi

LAHTI

Yhteistyössä Lahden Ahkera