

Eläkeläisten liikuntaryhmät

Syyskausi 31.8.–11.12.2026 ja kevätkausi 4.1.–30.4.2027

Ryhmiä ei viikolla 43 ja viikolla 6. HUOM! Mäkikatsomolla ei ryhmiä 8.2.–18.2.2027.
Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Lahden uimahalli

VESIJUOKSUJUMPPA ■

Ma klo 8.00–8.40. Oma vesijuoksuvyö mukaan!

VESIVOIMISTELU ▲

Ma klo 9.00–9.25 (miehet), klo 9.55–10.20,
klo 10.50–11.15, klo 11.45–12.10, klo 12.30–12.55

PAIKKAHARJOITTELU KUNTOSALILLA ▲

Ma klo 7.30–8.30 (miehet), klo 8.30–9.30,
klo 9.30–10.30, klo 10.30–11.30, klo 11.30–12.30

TOIMINTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI ●

Ma klo 12.30–13.30

Nastolan uimahalli

VESIJUOKSUJUMPPA ■

Ti klo 9.45–10.25. Oma vesijuoksuvyö mukaan!

VESIVOIMISTELU ▲

Ti klo 10.45–11.10, klo 11.45–12.10, klo 12.35–13.00

KIERTOHarjoittelu KUNTOSALILLA ▲

Ti klo 8.30–9.30, klo 9.30–10.30,
klo 10.30–11.30, klo 11.30–12.30,
klo 12.30–13.30

Pe klo 9.00–10.00, klo 10.00–11.00.

Kivimaan uimahalli

VESIJUOKSUJUMPPA ■

To klo 8.00–8.40. Oma vesijuoksuvyö mukaan!

VESIVOIMISTELU ▲

To klo 9.00–9.25, klo 9.55–10.20, klo 10.50–11.15,
klo 11.45–12.10, klo 12.30–12.55

KIERTOHarjoittelu KUNTOSALILLA ▲

To klo 8.30–9.30, klo 9.30–10.30, klo 10.30–11.30.

TOIMINTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI ●

To klo 11.30–12.30

Saksalan uimahalli

VESIJUOKSUJUMPPA ■

Pe klo 8.00–8.40. Oma vesijuoksuvyö mukaan!

VESIVOIMISTELU ▲

Pe klo 9.00–9.25 (miehet), klo 9.55–10.20,
klo 10.50–11.15, klo 11.45–12.10, klo 12.30–12.55

KIERTOHarjoittelu KUNTOSALILLA ▲

Pe klo 7.30–8.30 (miehet), 8.30–9.30,
klo 9.30–10.30, klo 10.30–11.30.

TOIMINTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI ●

Pe klo 11.30–12.30

Mäkikatsomon kuntosali

KIERTOHarjoittelu KUNTOSALILLA ▲

Ti klo 8.30–9.30,
Ke klo 9.00–9.50
To klo 8.00–9.00, klo 9.00–10.00, klo 10.00–11.00

TOIMINTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI ●

Ti klo 9.30–10.45

Mäkikatsomon liikuntatila

SPORT-RYHMÄ ■ ◆

Ti klo 9.30–10.30

KUNTOLIIKUNTA ▲

Ti klo 13.00–13.45, ke klo 13.00–13.45

KEHONHUOLTO ▲

Ti klo 14.00–14.45, ke klo 14.00–14.45

TOIMINTARAJOITTEISTEN KUNTOLIIKUNTA ●

Ke klo 10.00–10.45

Oma
matto
mukaan

Luhta Areena

KUNTOPIIRI ● ▲

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

Wanha Herra

TOIMINTARAJOITTEISTEN VESIVOIMISTELU ●

To klo 12.00–12.25, klo 12.30–12.55

HUOM! Erillinen maksu.

Liikuntaryhmien tasoluokitus

Tasoluokituksen avulla voit löytää itsellesi sopivan ryhmän.



Keltainen ympyrä – Kevyttä ja rauhallista.

Sinulle, jolla on liikkumisrajoitteita ja haluat ylläpitää toimintakykyäsi. Tunneilla ei mennä lattialle. Sopii apuvälineen kanssa liikkuville. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.



Vihreä kolmio – Aktivoivaa ja helppoa.

Sinulle, joka aloittelet liikuntaa tai haluat ylläpitää kuntoasi. Tunnit eivät sisällä hyppyjä, mutta voidaan mennä lattialle.



Sininen neliö – Reipasta ja kehittävää.

Sinulle, joka harrastat säännöllisesti liikuntaa ja haluat ylläpitää tai kehittää kuntoasi.



Harmaa salmiakkikuvio – Tehokasta ja haastavaa.

Sinulle, joka olet tottunut liikkumaan ja kaipaat harjoitteluun haastetta. Tunneilla liikutaan tehokkaasti sekä kehitetään kuntoa ja taitoja monipuolisesti.

Lisätiedot

Liikunnanohjaajat

Ilkka Heikkinen puh. 040 820 0811

Nella Sironen puh. 050 559 4133

Jari Saatsi puh. 050 383 6471

Patrik Heimala puh. 044 416 3299

e-mail: etunimi.sukunimi@lahti.fi

Maksut

36 €

ryhmä / kausi + uimahallimaksu

48 €

vesijuoksuryhmä / kausi + uimahallimaksu

Ilmoittautuminen on sitova. Maksua ei palauteta.

Liikuntaryhmien tuntikuvaukset

Vesivoimistelu: Monipuolista harjoittelua vedessä välineillä ja ilman.

Vesijuoksujumppa: Peruskuntaa ja keskivartalon hallintaa kehittävää reipasta ja monipuolista harjoittelua vesijuoksuvyön kanssa.

Paikkaharjoittelu kuntosalilla: Lihaskuntaa, kestävyyttä ja liikehallintaa kehittävää harjoittelua kuntosalilaitteita hyödyntäen.

Kiertoharjoittelu kuntosalilla: Lihaskuntaa, kestävyyttä ja liikehallintaa kehittävää kiertoharjoittelua kuntosalilaitteita hyödyntäen.

Kuntoliikunta: Lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää kuntoliikuntaa kehonpainolla tai välineillä.

Kehonhuolto: Liikkuvuutta ja kehonhallintaa, välineillä sekä ilman.

Kuntopiiri: Lihaskuntaa, kestävyyttä ja liikehallintaa kehittävää harjoittelua kiertoharjoittelua välineitä hyödyntäen.

Toimintarajoitteisten ryhmät: Toimintakykyä ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa. Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.

Ilmoittaudu syyskauden 2026 ryhmiin

To 20.8. klo 11–12 Kivimaan uimahalli

Pe 21.8. klo 11–12 Saksalan uimahalli

Ma 24.8. klo 11–12 Lahden uimahalli
(Lahden uimahallin, Mäkikatsomon ja Suurhallin ryhmät)

Ti 25.8. klo 11–12 Nastolan uimahalli

Ilmoittautumispäivien jälkeen voit kysyä vapaita ryhmäpaikkoja ohjaajilta.



Lisätietoa verkkosivuilta
lahti.fi