

Eläkeläisten liikuntaryhmät

Syyskausi 28.8.-10.12.2023 ja Kevätkausi 8.1.-5.5.2024. Ryhmiä ei ole viikolla 43 ja viikolla 9

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 (sisäänkäsy 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 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

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

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)

MÄKIKATSOMON LIIKUNTATILA

OMA MATTO MUKAAN!

♦ SPORT-RYHMÄ

Toiminnallista liikuntaa eri välineillä.
Hyväkuntoiselle liikkujalle ja säännöllisesti liikkuvalla.
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

♦ VENYTTELY

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

MÄKIKATSOMON KUNTOSALI

♦ KIERTOHarjoittelu KUNTOSALI MIEHET

Reipasta kuntopiirin omaista harjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen tietyn ajan mukaisesti.
ke klo 9.00–9.50

♦ KIERTOHarjoittelu KUNTOSALI

Reipasta kuntopiirin omaista harjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen tietyn 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

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 vesijumpaa eri välineillä.
Soveltuu liikuntarajoitteisille esim. hemipotilaat
to klo 12.00–12.25, to klo 12.30–12.55

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:

- 30 €/ ryhmä/ kausi + uimahallimaksu
- 40 €/ vesijuoksuryhmä/kausii + uimahallimaksu
- Ilmoittautuminen on sitova. Maksua ei palauteta!

Lisätietoja:

Liikunnanohjaajat
Patrik Heimala puh.044 416 3299
Jari Saatsi puh. 050 383 6471
Emmi Roos puh. 050 559 4133
Melinda Koponen puh. 040 820 0811

Liikuntapalveluvastaava
Jenni Mikkola puh. 050 383 6473

e-mail: etunimi.sukunimi@lahti.fi

Syksyn ilmoittautumispäivät:

- Nastolan uimahalli ti 15.8. klo 11-12
- Lahden uimahallissa ke 16.8. klo 11-12/ Lahden uimahallin, Suurhallin ja Mäkikatsomon ryhmät
- Kivimaan uimahalli to 17.8. klo 11-12
- Saksalan uimahalli pe 18.8. klo 11-12