



# Eläkeläisten liikuntaryhmät

Kevätkausi 9.1.-7.5.2023

Poikkeukselliset päivät:

- Mäkikatsomolla ja Suurhallilla ei ryhmiä viikoilla 12-13, 20.3.-31.3.2023 (Salpausselän kisojen vuoksi)
- Pitkäperjantaina 7.4.2023 ei ryhmiä.
- Ryhmien HIIHTOLOMA poikkeuksellisesti viikolla 15, 11.4.-14.4.23
- Vappuna 1.5. 2023 ei ryhmiä.

## 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 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 (allas aika)



## 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 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 Tamminen puh. 050 559 4133

Melinda Koponen puh. 040 820 0811

Liikuntapalveluvastaava

Jenni Mikkola puh. 050 383 6473

e-mail: etunimi.sukunimi@lahti.fi



## Liikuntaryhmien tasoluokitus:

Liikuntaryhmien tasoluokituksessa käytettävät väri ja kuvioiduudet, 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 toimintakykyä arjen askareissa. Tunnit eivät sisällä hyppyyä.

### ■ 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

Lahti Uimahalli puh. 044 482 6243

Nastolan uimahalli puh. 044 790 9404

## MAKSUT:

- 28 €/ryhmä/ kausi + uimahallimaksu
- 39 €/ vesijuoksuryhmä/kausii + uimahallimaksu
- Ilmoittautuminen on sitova. Maksua ei palauteta!

## VAKUUTUS JA OMAVASTUU:

- Ryhmäläisiä ei ole erikseen vakuutettu.
- Ryhmäläiset osallistuvat ryhmiin omalla vastuullaan.
- Jokainen ryhmäläinen suorittaa annetut harjoitteet oman vointinsa ja kuntonsa mukaisesti.
- Ohjaajilla on vastuuvakuutus.