

Eläkeläisten liikuntaryhmät

Syyskausi 31.8.-11.12.2026 ja kevätkausi 4.1.-30.4.2027 Ryhmiä ei ole viikolla 43 ja viikolla 6.
(HUOM! Mäkikatsomon ei ryhmiä 8.2.–17.2.) Pidätämme oikeudet muutoksiin!

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 kiertoharjoitteluna.

to klo 8.30–9.30, to klo 9.30–10.30, to klo 10.30–11.30

• 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 KUNTOSALI

• KIERTOHarjoittelu KUNTOSALI

Reipasta kuntopiiriin omaista harjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen tietyin ajan mukaisesti.

ke klo 9.00–9.50

• KIERTOHarjoittelu KUNTOSALI

Reipasta kuntopiiriin omaista harjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen tietyin 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



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 rauhallista.
Ryhmä sopii sinulle, jolla on liikkumisrajoitteita ja haluat ylläpitää toimintakykyäsi. Tunnneilla ei mennä lattialle. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

▲ Vihreä kolmio
Aktivoivaa ja helppoa.
Ryhmä sopii sinulle, joka aloittelet liikuntaa tai haluat ylläpitää kuntoasi. Tunnit eivät sisällä hyppyjä, mutta voidaan mennä lattialle.

■ Sininen neliö
Reipasta ja kehittävää.
Tämä ryhmä sopii sinulle, joka harrastat säännöllisesti liikuntaa ja haluat ylläpitää tai kehittää kuntoasi. Hyväkuntoiset.

◆ Harmaa salmiakkikuvio
Tehokasta ja haastavaa.
Ryhmä sopii sinulle, jos olet tottunut liikkumaan ja kaipaat harjoitteluun haastetta. Tunnneilla liikutaan tehokkaasti sekä kehitetään kuntoa ja taitoja monipuolisesti.

MÄKIKATSOMON LIIKUNTATILA

OMA MATTO MUKAAN!

• SPORT-RYHMÄ

Toiminnallista liikuntaa eri välineillä.

Hyväkuntoiselle liikkujalle ja säännöllisesti liikkuvulle.

ti klo 9.30–10.30

• KUNTOLIIKUNTA

Monipuolista kohtuukuormitteista kuntoliikuntaa eri välineillä ja tunnin lopuksi kehonhuoltoa.

ti klo 13.00–13.45

ke klo 14.00–14.45

• KEHONHUOLTO

Monipuolista ja lempeää kehonhuoltoa.

ti klo 14.00–14.45

ke klo 15.00–15.45

• LIIKUNTARajoitteisten KUNTOLIIKUNTA (alkeis)

Kevyttä liikuntaa. Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.

ke klo 10.00–10.45

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

Uimahallit

Kivimaan uimahalli puh. 044 4826245

Saksalan uimahalli puh. 044 416 2858

Lahden uimahalli puh. 044 482 6243

Nastolan uimahalli puh. 044 790 9404

MAKSUT (sis. alv 13,5 %):

- 36 €/ ryhmä/ kausi + uimahallimaksu
- 48 €/ vesijuoksuryhmä/kausi + uimahallimaksu
- Ilmoittautuminen on sitova. Maksua ei palauteta!

Lisätiedot

Liikunnanohjaajat

Iikka Heikkinen

puh. 040 820 0811

Jari Saatsi

puh. 050 383 6471

Nella Sironen

puh. 050 559 4133

Patrik Heimala

puh. 044 416 3299

e-mail: etunimi.sukunimi@lahti.fi

Syyskauden 2026 ryhmiin ilmoittautuminen:

- Ti 18.8. klo 11–12 Nastolan uimahalli: Nastolan uimahallin ryhmät
- Ke 19.8. klo 11–12 Lahden uimahalli: Lahden uimahallin, Mäkikatsomon ja Suurhallin ryhmät
- To 20.8. klo 11–12 Kivimaan uimahalli: Kivimaan uimahallin ryhmät
- Pe 21.8. klo 11–12 Saksalan uimahalli: Saksalan uimahallin ryhmät