

Eläkeläisten liikuntaryhmät

Syyskausi 31.8.-11.12.2026 ja kevätkausi 4.1.-30.4.2027

Ryhmiä ei ole viikolla 43 ja viikolla 6. HUOM! Mäkikatsomolla ei ryhmiä 8.2.–17.2.

LAHDEN UIMAHALLI

VESIJUOKSUJUMPPA ■

ma klo 8.00–8.40

Reipasta, monipuolista vesijuoksujumppaa, joka kehittää peruskuntoa ja keskivartalon hallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!

VESIVOIMISTELU ▲

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

Monipuolista vesivoimistelua. Soveltuu kaiken kuntoisille.

KUNTOSALI ▲

ma klo 7.30–8.30 miehet (sisäänkäynti 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

Reipasta kuntosaliharjoittelua. Ryhmät toimivat paikkaharjoitteluna.

LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI ●

ma klo 12.30–13.30

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on heikko toimintakyky. Soveltuu apuvälineillä liikkuville.

NASTOLAN UIMAHALLI

VESIJUOKSUJUMPPA ■

ti klo 9.45–10.25

Reipasta, monipuolista vesijuoksujumppaa, joka kehittää peruskuntoa ja keskivartalonhallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!

VESIVOIMISTELU ▲

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

Monipuolista vesivoimistelua. Soveltuu kaiken kuntoisille.

KUNTOSALI ▲

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

Reipasta kuntosaliharjoittelu. Ryhmät toimivat kiertoharjoitteluna.

KIVIMAAN UIMAHALLI

VESIJUOKSUJUMPPA ■

to klo 8.00–8.40

Reipasta, monipuolista vesijuoksujumppaa, joka kehittää peruskuntoa ja keskivartalon hallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!

VESIVOIMISTELU ▲

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

Monipuolista vesivoimistelua. Soveltuu kaiken kuntoisille.

KUNTOSALI ▲

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

Reipasta kuntosaliharjoittelua. Ryhmät toimivat kiertoharjoitteluna.

LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI ●

to klo 11.30–12.30

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on heikko toimintakyky. Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.

SAKSALAN UIMAHALLI

VESIJUOKSUJUMPPA ■

pe klo 8.00–8.40

Reipasta, monipuolista vesijuoksujumppaa, joka kehittää peruskuntoa ja keskivartalonhallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!

VESIVOIMISTELU ▲

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

Monipuolista vesivoimistelua. Soveltuu kaiken kuntoisille.

KUNTOSALI ▲

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

Reipasta kuntosaliharjoittelua. Ryhmät toimivat kiertoharjoitteluna.

LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI ●

pe klo 11.45–13.00

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on heikko toimintakyky.

Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.

PERHEUINTI ●

su klo 18.15–19.15 (allasaika)

Vapaaamutoista uintia kehitysvammaisten lasten perheille. Valvotusti.

MÄKIKATSOMON KUNTOSALI

KIERTOHarjoittelu KUNTOSALI

ke klo 9.00–9.50

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

KIERTOHarjoittelu KUNTOSALI

ti klo 8.30–9.30, to klo 8.00–9.00, to klo 9.00–10.00, to klo 10.00–11.00
Reipasta kuntopiiriin omaista harjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen tietyn ajan mukaisesti.

LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI

ti klo 9.30–10.45

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on heikko toimintakyky. Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.



Liikuntaryhmien tasoluokitus

Tasoluokituksen avulla voit löytää itsellesi sopivan kurssin.

● Keltainen ympyrä

Kevyttä ja rauhallista.

Ryhmä sopii sinulle, jolla on liikumisrajoitteita 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 kuntoa. 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 kuntoa. 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

ti klo 9.30–10.30

Toiminnallista liikuntaa eri välineillä.

Hyväkuntoiselle liikkujalle ja säännöllisesti liikkuvulle.

KUNTOLIIKUNTA

ti klo 14.00–14.45

ke klo 13.00–13.45

Monipuolista kohtuukuormitteista kuntoliikuntaa eri välineillä ja tunnin lopuksi kehonhuoltoa.

KEHONHUOLTO

ti klo 15.00–15.45

ke klo 14.00–14.45

Monipuolista ja lempeää kehonhuoltoa.

LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOLIIKUNTA (alkeis)

ke klo 10.00–10.45

Kevyttä liikuntaa. Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.

SUURHALLI

KUNTOPIIRI

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

Kuntopiiriharjoittelua, monipuolisesti eri liikuntavälineillä.

WANHA HERRA Laaksokatu 17, (Huom! Erillinen maksu)

INVA-RYHMÄN VESIVOIMISTELU

to klo 12.00–12.25, to klo 12.30–12.55

Monipuolista vesijumppaa eri välineillä.

Soveltuu liikuntarajoitteisille esim. hemipotilaat

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

Ilkka 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:

- To 20.8. klo 11–12 Kivimaan uimahalli: Kivimaan uimahallin ryhmät
- Pe 21.8. klo 11–12 Saksalan uimahalli: Saksalan uimahallin ryhmät
- Ma 24.8. klo 11–12 Lahden uimahalli: Lahden uimahallin, Mäkikatsomon ja Suurhallin ryhmät
- Ti 25.8. klo 11–12 Nastolan uimahalli: Nastolan uimahallin ryhmät