



# Työikäisten liikuntaryhmät ja SPORTTIKORTTI

Syyskausi 31.8.-13.12., Kevätkausi 11.1.- 9.5.2021

Syyskaudella ei ole ryhmiä viikolla 43 ja itsenäisyyspäivänä

Hiihtolomaviikolla 9/ Huom! Mäkikatsomolla ei ryhmiä 18.1.-26.1., kiirastorstaina, pääsiäismaanantaina, Vappuaattona ja Vappupäivänä.

**AHKERASALI** (Takojankeu 3)

**Lihaskunto**

*Lihaskuntoa ja –kestävyyttä kehittävä tunti. Vastuksena/ välineenä kehon oma paino, käsipainot, voimatangot sekä step-laudat. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn.*  
ma klo 17.55–18.55 \* sporttikortti

**Äijätreeni**

*Vain miehille suunnattu tunti, joka sopii kaiken kuntoisille ja ikäisille äijille. Vaihtuvat teemat kestävyys- ja lihaskunnan ylläpitämiseen.*  
ti klo 17.45–18.45 \* sporttikortti

**Step-aerobic**

*Vanhaa kunnon askellusta lattialla ja laudalla. Teemoja, tanssillisuutta ja sykkeen nostoa. Tunti sisältää kattavan alkulämmittelyn ja loppuverryttelyt.*  
ti klo 19.00- 20.00 \* sporttikortti

**Kahvakuula**

*Lihaskuntoa ja –kestävyyttä kehittävä tunti. Välineenä kahvakuula, helppo valita tunnin tehokkuus kuulan painon mukaan.*  
ke klo 17.00-18.00 \* sporttikortti

**HIIT-treeni**

*HIIT-harjoittelussa suoritetaan lyhyt korkean intensiteetin harjoitus, jonka jälkeen suoritetaan lyhyt matalan intensiteetin harjoitus. Tätä tehdään toistuvasti kunnes virta hyytyy koneesta. Tunnin kesto 60 minuuttia, sisältäen alku- ja loppuverryttelyt.*  
to klo 17.40-18.40 \* sporttikortti

**Jooga**

*Jooga tunnin tarkoituksena on lisätä liikkuvuutta ja notkeutta, auttaa rentoutumaan ja poistaa stressiä sekä lihasjännitystä. Kehonhuollon lisäksi tunnilla harjoitetaan monipuolisesti tasapainoa ja kehonhallintaa.*  
to klo 18.50- 19.50 \* sporttikortti

**Lavis**

*Lavis-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella*  
to klo 20.00-21.00 \* sporttikortti

**MÄKIKATSOMON KUNTOSALI** (Salpausselänkatu 8)

**Kiertoharjoittelukuntosali**

*Reipasta, helppoa ja tehokasta kuntopiirin omaista harjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen. tietyn ajan mukaisesti. Sopii naisille ja miehille.*  
Tunnit sisältävät alku- ja loppuverryttelyn.

ma klo 18.00–19.00 \* sporttikortti

to klo 17.00–18.00 \* sporttikortti

**KIVIMAAN UIMAHALLI** (Katajapolku 4, puh.044 4826245)

## Kuntosali

Reipasta, helppoa ja tehokasta kuntopiirin omaista harjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen tietyn ajan mukaisesti. Sopii naisille ja miehille. Tunnit sisältävät alku- ja loppuverryttelyn.

ma 19.15–20.15 **\*\* sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu**

## Vesijumppa

Monipuolista kestävyys- ja lihaskuntoa kehittävää vesiliikuntaa

ma 20.30–21.15 **\*\* sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu**

**SAKSALAN UIMAHALLI** (Pyökkipolku 2, puh. 044 416 2859 )

## Kuntosali

Reipasta, helppoa ja tehokasta kuntopiirin omaista harjoittelua, jossa siirrytään liikkeestä toiseen tietyn ajan mukaisesti. Sopii naisille ja miehille. Tunnit sisältävät alku- ja loppuverryttelyn.

ke klo 19.15– 20.15 **\*\* sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu**


## Vesijumppa

Monipuolista kestävyys- ja lihaskuntoa kehittävää vesiliikuntaa


ke klo 20.30–21.15 **\*\* sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu**

su klo 19.30- 20.15 **\*\* sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu**

Liikuntaryhmien tasoluokitus  
– Löydä omaan kuntotasoon sopiva tunti

 **Vihreä kolmio -  
Kohtuukuormitteista ja  
helppoa.**

Tämä ryhmä sopii sinulle, joka aloittelet liikuntaa tai haluat ylläpitää toimintakykyäsi arjen askareissa. Tunnit eivät sisällä hyppyä.

 **Sininen neliö -  
Kohtuukuormitteista ja  
haasteita tarjoavaa.**

Tämä ryhmä sopii sinulle, joka harrastat säännöllisesti liikuntaa ja haluat ylläpitää tai kehittää kuntoasi.

## MAKSUT:

### Sporttikortti

Kortilla kaikkiin ryhmiin. Ryhmät täytetään viikottain tulojärjestyksessä, sporttikortilla ei ennakkoilmoittatumista! Sporttikortti paikkoja rajoitetusti!

70 € / kausi

50 € / kausi opiskelijat, työttömät, eläkeläiset

+ uimahallin sisäänpääsymaksu

**Sporttikortin myyntipaikat** ( korttien myynti alkaa 24.8. alkaen)

Lahti-Piste, Kauppakeskus Trio 2. kerros – Vesku-aukio,

Aleksanterinkatu 18, 15140 LAHTI

Lahten Uimahalli, Svinhufvudinkatu 8, 15110 LAHTI

### Ryhmäkohtainen maksu

Jos haluat käydä yhdessä ryhmässä

( \*\* merkityt ryhmät, uimahallien vesijumppat ja kuntosalit)

40 € ryhmä/ kausi+ uimahallin sisäänpääsymaksu

**Ryhmäkohtainen myynti** ja ilmoittautuminen 26.8. alkaen suoraan siihen halliin missä jumppa järjestetään. **HUOM!** Uimahallien liikuntaryhmissä maksetaan myös uimahallimaksu/ kerta. Sporttikorttimaksua ei palauteta. Ryhmäläisiä ei ole erikseen vakuutettu. Jokainen osallistuu ryhmiin omalla vastuullaan.

## Lisätiedot

Lisätietoja SPORTTIKORTTI-palveluista ja paikoista osoitteesta [www.lahti.fi](http://www.lahti.fi)

**LAHTI**

Yhteistyössä Lahden Ahkera