

Työikäisten liikuntaryhmät ja SPORTTIKORTTI

Syyskausi 28.8.-10.12.2023, Kevätkausi 8.1.- 5.5.2024
Syyskaudella ei ole ryhmiä viikolla 43 ja itsenäisyyspäivänä

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 lihaskuntaa kehittävää vesiliikuntaa

ma 20.30–21.15 ** sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu

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

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 lihaskuntaa kehittävää vesiliikuntaa

ke klo 20.30–21.15 ** sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu

su klo 19.30- 20.15 ** sporttikortti tai ryhmäkohtainen maksu

AHKERASALI (Takojanenkatu 3)

Kahvakuula

Lihaskuntoa ja – kestävyyttä kehittävä tunti. Välineenä kahvakuula.

ke 17.25-18.25 * sporttikortti

Mobility

Mobility –tunti on suunniteltu kokonaisvaltaiseen kehon hallinnan ja liikkuvuuden parantamiseen ja ylläpitoon. Harjoitamme kykyä hallita mahdollisimman laajoja liikeratoja. Liikkuvuuden lisäksi tarvitsemme myös voimaa ja lihaskontrollia ääriasennoissa, jotta arki ja harrastukset sujuisivat mahdollisimman kivuttomasti. Tunti sopii kaikille. Käytämme kehonpainon lisäksi mm. käsipainoja, kahvakuulia, kuminauhoja ym välineitä.

to 19.00- 20.00 * sporttikortti

MAKSUT:

Sporttikortti

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

75 €/ kausi

55 €/ kausi: opiskelijat, työttömät, eläkeläiset +
uimahallin sisäänpääsymaksu

Sporttikortin myyntipaikat (korttien myynti alkaa syyskauden osalta 21.8.)

Lahti-Piste, Kauppakeskus Trio 2. kerros – Vesku-aukio,
Aleksanterinkatu 18, 15140 LAHTI

Lahden 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 21.8. 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.

**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 hyppyyä.

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

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



Lisätiedot

Lisätietoja SPORTTIKORTTI-palveluista
ja paikoista osoitteesta www.lahti.fi

Yhteistyössä Lahden Ahkera