

Työikäisten liikuntaryhmät ja SPORTTIKORTTI

Syyskausi 1.9.- 14.12.2025, Kevätkausi 5.1.-3.5.2026

Ryhmiä ei viikolla 43 ja 10, kiirastorstaina, pääsiäismaanantaina, Vappuaattona ja Vappupäivänä.
Mäkikatsomolla ei ryhmiä 2.3.-11.3.2026

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 17.45–18.45 * 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 18.30– 19.20 * ryhmäkohtainen maksu

ke klo 19.25– 20.15 * sporttikortti

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 (Takojan­katu 3)

Äijätreeni ▲

Pelkästään miehille suunnattu jumpparyhmä, joka sopii kaiken kuntoisille ja ikäisille äijille. Vaihtuvilla teemoilla pidetään aerobisesta kunnosta ja lihaskunnosta huolta. Välineinä oman kehon lisäksi voivat olla mm. kepit, käsipainot, voimatangot, kahvakuulat sekä step-laudat.

ti 17.00-18.00 * sporttikortti

Kehonhuolto ▲

Rauhallinen 45min kehonhuolto- ja venyttelytunti, joka sopii kaikille.

ti 18.00-18.45 * sporttikortti

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 ennakkoilmoittatumista! Sporttikortti paikkoja rajoitetusti!

85 €/ kausi+ uimahallin sisäänpääsymaksu

62 €/ kausi: opiskelijat, työttömät, eläkeläiset + uimahallin sisäänpääsymaksu

Hinnat sisältävät 14 % alv.

Sporttikortin myyntipaikat

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

Aleksanterinkatu 18, 15140 LAHTI

Lahden, Kivimaan ja Saksalan uimahalli

Korttien myynti alkaa syyskauden osalta 25.8.

Ryhmäkohtainen maksu

Jos haluat käydä yhdessä ryhmässä

(** merkityt ryhmät, uimahallien vesijumpat ja kuntosalit)

45 €/ ryhmä/ kausi+ uimahallin sisäänpääsymaksu

Hinta sisältää 14 % alv.

Ryhmäkohtainen myynti ja kevätkauden ilmoittautuminen 25.8. 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 kuntotason
sopiva tunti**

▲ Vihreä kolmio -
**Kohtuukuormitteista ja
helppoa.**

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

■ 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

Lahti

Liikuntapalvelut