



Työikäisten liikuntaryhmät ja SPORTTIKORTTI

Syyskausi 29.8.-11.12.2022, Kevätkausi 9.1.- 7.5.2023

Syyskaudella ei ole ryhmiä viikolla 43 ja itsenäisyyspäivänä

Hiihtolomaviikolla 9/ Huom! Mäkikatsomolla ei ryhmiä 20.3.-28.3., kiirastorstaina, pääsiäismaanantaina, Vappuaattona ja Vappupäivänä.

AHKERASALI (Takojankeu 3)

Lihaskunto

Lihaskuntoa ja –kestävyyttä kehittävä tunti. Vastuksena/ välineenä kehon oma paino, käsipainot, voimatangot sekä step-laudat.

ma klo 17.25–18.25 * sporttikortti

Äijätreeni

Vain miehille suunnattu tunti, joka sopii kaiken kuntoisille ja ikäisille äijille.

Vaihtuvat teemat kestävyys- ja lihaskunnon ylläpitämiseen.

ti klo 16.20–17.20 * sporttikortti

Kahvakuula

Lihaskuntoa ja –kestävyyttä kehittävä tunti. Välineenä kahvakuula.

ke 17.25-18.25 * sporttikortti

Power Balance

Tunnilla harjoitetaan kokonaisvaltaisesti yhdistellen hallittua voimaa ja tasapainoa, välineinä mm. oma keho, kuntopallot, kepit, kahvakuulat, painotangot, kuminauhat.

to klo 18.00- 19.00 * 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

MÄKIKATSOMON KUNTOSALI (Salpausselänkatu 8)

Matalankynnyksen 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 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 toimintakykyä 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 ennakoilmoittatumista! Sporttikortti paikkoja rajoitetusti!

70 € / kausi

50 € / kausi opiskelijat, työttömät, eläkeläiset

+ uimahallin sisäänpääsymaksu

Sporttikortin myyntipaikat (korttien myynti alkaa 22.8. 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 22.8. 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

LAHTI

Yhteistyössä Lahden Ahkera