

Ja vielä jotain

Tarjoamme myös pelailua, kehon huoltoa, tasapainoilua sekä seisoma- ja lattiatason jumppia.

MA 12.15	Liikuntahalli, sulkapallo (Mika)
TI 9	Linnoituksen yläsali, kuntojumppa (Tia)
TI 10.30	Liikuntahalli peilisali, tasapaino (Mika)
TI 11.30	Liikuntahalli, circuit (Mika)
TI 12.45	Liikuntahalli, venyttely (Mika)
KE 11	Linnoituksen yläsali, kuntojumppa (Pry)
KE 15.45	Linnoituksen yläsali, kuntojumppa (Anu)
TO 9	Linnoituksen yläsali, tasapaino (Tia)
TO 11.30	Liikuntahalli, sulkapallo (Mika)
PE 9	Neuvottoman koulu, kuntojumppa (Pry)
PE 13	Linnoituksen yläsali, flexibar (Kirsi)

Maksut:

- > kausimaksu 21€ / ryhmä / kevät
max 63€ / kevät / vaikka kävisi kuinka monessa ryhmässä
- > vesijumppat: 4€

Tiedustelut:

Tia Hirn 040 199 1409, Mika Soidinsalo 040 508 8238

Liikuntaneuvontaa:

liikuntaneuvoja Pry Liikkanen 040 199 1779

- > ota yhteyttä ja lähde kohentamaan elämänlaatuasi liikunnan avulla!

Haminan kaupungin ikäihmisten palvelut ja liikuntapalvelut järjestävät matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, joiden tavoitteena on kaupunkilaisten liikunnan lisääminen, liikuntamyönteisten asenteiden herättäminen ja elinikäisen liikuntaharrastuksen löytäminen.

Liikuntaryhmät soveltuvat kaikenikäisille ja kaikenkokoisille ihmisille, jotka haluavat liikkua mukavassa seurassa.

Olet tervetullut ryhmiin milloin vain!



Vetreät

Kaikille soveltuvaa jumppaa, tasapainoharjoittelua ja kehonhuoltoa niin tuolilla kuin seistenkin. Käytetään erilaisia välineitä kuminauhoista keppeihin.

MA 9	Summa, Pirttilä (Tia)
MA 9.15	Liikuntahalli, Puistokammari (Mika)
MA 13	Paijärvi, Kylätupa, parillisilla viikoilla (Tia)
MA 14	Ihamaa, Vasapirtti (Tia)
MA 15	Kannusjärven koulu (Tia)
TI 14.30	Kirkkojärven koulu (Pry)
KE 10	Myllykylä, Tahtila (Tia)
KE 15	Aseman koulu (Tia)
TO 9	Liikuntahalli, Puistokammari (Mika)
TO 10.15	Vilniemen seuratalo (Mika/Tia)
TO 14.45	Metsäkylän koulu (Tia)
PE 9	Husula, litanpirtti (Mika)
PE 10	Ruissalo, kirjasto (Mika)

Vesijumppa

Lihaskuntoa ja vetreyttä veden loiskeessa Linnoituksen uimahallissa. Erilaisten vesiliikuntavälineiden avulla saadaan vastusta liikkeisiin.

MA 12.30	kuntouintiallas (Olga)
MA 15	monitoimiallas (Mika)
KE 9	monitoimiallas (Mika)
KE 16.45	kuntouintiallas (Anu)
TO 14.30	kuntouintiallas (Mika)
PE 9.30	kuntouintiallas (Olga)
PE 10.30	monitoimiallas (Olga)



Vesijumppamaksu 4€ / kerta,
sisältäen uimahallimaksun

Kuntosali

Tarvitsetko ohjausta kuntosaliharjoitteluun? Ohjaajamme opastavat sinua kuntosalilla tehtävien liikkeiden ja laitteiden parissa.

MA 10	Liikuntahalli, kuntosalicirquit (Mika)
TI 14 - 16.45	Liikuntahalli, kuntosaliohjaus (Mika)
PE 12	Veteraanikoti, liikuntarajoitteiset (Mika)
PE 12.45	Veteraanikoti, liikuntarajoitteiset (Mika)

Liikuntahalli, Linnoitus: kuntosalin kertamaksu

Kellokallio, Veteraanikoti / ohjattuja ja omatoimisia ryhmiä
> kausimaksu 21€ / ryhmä / kevät
> rvhmätiedustelut Tia 040 199 1409

Vertaisohjaaja
Linnoituksen uimahallin
kuntosalilla
keskiviikkoisin ja
perjantaisin klo 8 - 9

Olgan ryhmät

Monipuolista liikuntaa vedessä ja kuivalla maalla. Haasta itsesi vaikka vatsatanssiin tai monipuolisiin jumppiin. Ohjaukskielet: suomi, englantti, venäjä

MA 9.30	Linnoituksen yläsali, pilates
MA 10.10	Linnoituksen yläsali, kuntojumppa
MA 12.30	Linnoituksen kuntouintiallas, vesijumppa
TI 11	Linnoituksen yläsali, pilates
TI 12	Linnoituksen yläsali, kuntojumppa
TI 13	Linnoituksen yläsali, jättipallojumppa
KE 10	Poitsilan koulu, pilates
KE 11	Poitsilan koulu, kuntojumppa
TO 10	Linnoituksen yläsali, pilates
TO 11	Linnoituksen yläsali, vatsatanssi
TO 12.30	Linnoituksen yläsali, jättipallojumppa
PE 9.30	Linnoituksen kuntouintiallas, vesijumppa
PE 10.30	Linnoituksen monitoimiallas, vesijumppa
PE 12	Linnoituksen yläsali, pilates

Linnoituksen uimahalli avoinna

ma	12 - 21
ti - pe	6.30 - 21
la	10 - 19
su	10 - 17

*Ikäihmisten (65+)
ilmainen uinti
kerran viikossa
Linnoituksen uimahallilla
ti - pe klo 6.30 - 13
(ei koske vesijumppaa)*