

## SELKÄYHDISTYKSEN KEVÄÄN 2021 LIIKUNTARYHMÄT

alkamisajankohta tarkentuu myöhemmin

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
			klo 9.00-9.55 KUNTOJUMPPA	
klo 10.00-10.55 SELKÄJUMPPA	klo 10.00-11.00 NAISTEN KUNTOSALI		klo 10.15-11.00 VESIJUOKSU	
klo 11.00-12.00 MIESTEN KUNTOSALI	klo 11.15-12.00 VESIJUMPPA		klo 11.15-12.00 VESIJUMPPA	klo 11.00-11.55 VENYTTELY- JUMPPA
				klo 12.15-13.00 VESIJUMPPA

**Kuntosaliryhmät:** "Ukkojumppa" ja "Leidit salilla". Ohjatusti vapaamuotoista kuntosaliharjoittelua. Yhteisten lämmittelyn ja loppuverryttelyn välissä opastusta turvalliseen ja tehokkaaseen kuntosaliharjoitteluun jokaisen omien tarpeiden mukaisesti. Sopii sekä vasta-alkajille että jo pidempään kuntosalilla käyneille. Ohj. Kaisa Rossi. **Uimahallin kuntosali. Kausimaksu jäsenet 45 €/muut 55€.**

**Selkäjumppa:** Turvallista ja helppoa liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelua, "ryhtiliikuntaa", koko keholle erityisesti selän alueen tarpeet huomioiden. Liikkeet suoritetaan joko seisten, istuen tai makuuasennossa. Sopii myös vasta-alkajille. Ohj. Kaisa Rossi. **Uimahallin peilisali. Kausimaksu 35 €/45 €.**

**Kuntojumppa:** Lihaskuntoharjoittelua koko keholle erilaisia välineitä hyödyntäen. Helppoja ja hiukan haastavampiakin harjoitteita, hikitakuu! Sopii myös vasta-alkajille. Ohj. Kaisa Rossi. **Uimahallin peilisali. Kausimaksu 35 €/45 €.**

**Venyttelyjumppa:** Lempeää kehoa huoltavaa venyttelyä ja liikkuvuusharjoittelua seisten, istuen ja makuuasennossa. Ohj. Kaisa Rossi. **Uimahallin peilisali. Kausimaksu 35 €/45 €.**

**Vesijumppat:** Tehokasta jumppaa uimahallin terapia-altaassa erilaisilla välineillä ja ilman. Ohj. Kaisa Rossi. **Uimahallin Rentoallas. Kausimaksu 40 €/50 € (+uintimaksu).**

**Vesijuoksu:** Tehokasta harjoittelua uimahallin isossa altaassa vesijuoksuvyötä apuna käyttäen. Vesijuoksun höysteenä myös syvän veden vesijumppaliikkeitä. Ohj. Kaisa Rossi. **Uimahallin Kuntoallas. Kausimaksu 40 €/50 € (+uintimaksu).**

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Kaisa Rossi, p.0407054331