

Selkäyhdistyksen syksyn 2018 liikuntaryhmät

(3.9.-7.12.2018)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		9.15-10.00 Selkäpilates	klo 9.00-9.55 Välinejumppa	
klo 10.00-10.55 Selkäjumppa			klo 10.15-11.00 Vesijumppa	
klo 11.00-12.00 Miesten kuntosaliryhmä	klo 11.00-12.00 Naisten kuntosaliryhmä			klo 11.00-11.55 Venyttely- jumppa
	klo 11.30-12.15 Tuolijumppa			klo 12.15-13.00 Vesijumppa
	klo 12.15-13.00 Vesijumppa			
			klo 13.45-14.30 Vesijuoksu	
		klo 18.00-19.30 Hathajooga		

Hathajooga: Kaikenikäisille sopivaa lujan lempeää, liikkuvuutta lisäävää, rentoutumista ja oikeaa hengitystä opettavaa joogaa, joka tukee kehon ja mielen tasapainoa sekä yleistä hyvinvointia. Joogaa harjoitetaan makuuasennossa, istuen ja seisten. Ohj. Riitta Knaappila. **Lyseonmäen koulu, Kivimaa-Sali. Kausimaksu 50 €.**

Kuntosaliryhmät: "Ukkojumppa" ja "Leidit salilla". Ohjatusti vapaamuotoista kuntosaliharjoittelua. Yhteisten lämmittelyn ja loppuveryyttelyn 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 45 €.**

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 €.**

Selkäpilates: Keskivartalon syvien lihasten vahvistamiseen painottuva kehonhallintatunti, jossa huomioidaan selkäturvalliset liikkeet. Ohj. Sari Mutanen. **Jyränkölän juhlasali. Kausimaksu 35 €.**

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

Tuolijumppa: Kaikille sopivaa helppoa ja turvallista harjoittelua erilaisia välineitä hyödyntäen. Ohj. Sari Mutanen. **Jyränkölän juhlasali. Kausimaksu 25 €.**

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

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

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

(Selkäpilates ja tuolijumppa toteutetaan yhteistyössä Heinolan kansalaisopiston kanssa ja hathajooga Heinolan kaupungin liikuntapalveluiden kanssa.)

Ilmoittautumispäivä ti 28.8. klo 10-12 Selkis-toimistolla. Tiedustelut Kaisa Rossi p. 040 705 4331