

# SELKÄYHDISTYKSEN KEVÄTKAUDEN 2025 LIIKUNTARYHMÄT

7.1.–25.4.2025

(talvilomaviikolla, vko 9, ei jumppia!)

MAANANTAI	TIISTAI	TORSTAI	PERJANTAI
		klo 9.00–9.55 KUNTOJUMPPA	
klo 10.00–10.55 SELKÄJUMPPA	klo 10.00–11.00 KUNTOSALI naiset	klo 10.15–11.00 VESIJUOKSU	
klo 11.00–12.00 KUNTOSALI miehet ja naiset	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:** 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 € / ei jäsenet 55 €.**

**Selkäjumppa:** Turvallista ja helppoa liikkuvuus-, lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua, ”ryhtiiliikuntaa”, koko keholle. Liikkeet suoritetaan joko seisten, istuen tai makuuasennossa. Ohj. Kaisa Rossi. **Uimahallin peilisali. Kausimaksu 35 € / 45 €.**

**Kuntojumppa:** Lihaskuntoharjoittelua koko keholle erilaisia välineitä hyödyntäen. Helppoja ja hiukan haastavampiakin harjoitteita, hikitakuu! 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 p. 040 705 4331 / Kaisa**