

LIIKUNTAPALVELUIDEN TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT KAUDELLA 2020-2021

Ryhmät alkavat viikolla 38. Syyskausi 14.9.-13.12.2020, syysloma viikko 42.

Kevätkausi 11.1-2.5.2021, hiihtoloma viikko 10.

KUUMO

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
9.00-9.45 VENYTTELY (Rajakadun sali)	9.00-9.45 TUOLIJUMPPA (Rajakadun Sali)	9.00-9.30 SENIORIVESIJUMPPA (Uimahalli)	10.00-11.00 KUNTOSALI (Syke Plus)	9.00-9.45 TASAPAINO- HARJOITTELU (Rajakadun sali)
13.00-14.00 KUNTOSALI (Syke Plus)	9.00-9.30 TEHO- SENIORIVESIJUMPPA (Uimahalli)	10.00-11.00 KUNTOSALI (Syke Plus)	12.00-12.45 TUOLIJUMPPA (Rajakadun Sali)	10.30-11.15 VENYTTELY (Rajakadun sali)
13.00-13.30 SENIORIVESIJUMPPA (Uimahalli)	10.00-10.45 KUNTOPIIRI (Rajakadun Sali)	12.00-12.45 KUNTOJUMPPA (Rajakadun sali)	13.30-14.15 KUNTOJUMPPA (Rajakadun sali)	
13.45-14.15 SENIORIVESIJUMPPA (Uimahalli)		14.00-15.00 KUNTOSALI (Syke Plus)		
15.15-15.45 SENIORIVESIJUMPPA (Uimahalli)				
16.00-16.30 SENIORIVESIJUMPPA (Uimahalli) vararyhmä				

Aikataulumuutokset mahdollisia. Seniorivesijumpan vararyhmä otetaan käyttöön vain jos muut ryhmät täyttyvät.

VENYTTELY: Rauhallista harjoittelua seisten ja lattiatasossa

KUNTOSALI: Kuntosaliharjoittelua

SENIORIVESIJUMPPA: Kevyempää harjoittelua matalassa vedessä

TEHOSENIORIVESIJUMPPA: Tehokkaampaa harjoittelua matalassa ja syvässä vedessä, reippaan musiikin tahtiin

TUOLIJUMPPA: Harjoittelua istuen

KUNTOPIIRI: Vaativaa harjoittelua seisten ja lattiatasossa

KUNTOJUMPPA: Vaativaa harjoittelua seisten ja lattiatasossa

TASAPAINOHARJOITTELU: Kevyttä harjoittelua seisten

- Ryhmien minimikoko on viisi henkilöä
- Vesijumpissa ryhmän maksimikoko on 15 osallistujaa/ryhmä (yhdessä ryhmässä voi olla max 12 naista tai miestä)
- Saliryhmissä ryhmän maksimikoko on 20 osallistujaa/ryhmä

KAIKKIIN RYHMIIN ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen info-tilaisuudessa maanantaina 31.8 klo 12.00 Rajakadun salissa tai puhelimitse ti 1.9. klo 12 alkaen terveysliikunnanohjaaja Jussi Heikkinen p. 044 725 5415 /saliryhmät tai uimahalli p. 044 725 5417/vesijummat

Kalenterista voit valita useamman ryhmän, mutta vain yksi ryhmä/väri (esim. jos valitset tiistain tuolijumpan, et voi osallistua torstain tuolijumppaan)

Voit osallistua vain siihen ryhmään johon olet ilmoittautunut.

OHJEITA JUMPPAAN TULIJOILLE:

- **TULE LIIKKUMAAN VAIN TERVEENÄ.** Sairaana ja flunssa-oireisena liikuntapaikkoihin tulo ei ole sallittua!
- Pese kädet huolellisesti tai käytä käsidesiä liikuntatiloihin saapuessasi. Huolehdi hyvästä käsihygieniasta koko liikuntakäyntisi ajan.
- **Pidä turvaetäisyys 1-2metriä** muihin ryhmäläisiin ja henkilökuntaan kaikissa liikuntatiloissa.
- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttölinalla yskiessä ja aivastaessa. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaasi, älä käsiin. Pese kädet aina niistämisen jälkeen.
- Ryhmäläiset osallistuvat toimintaan omalla vastuulla.
- Jokainen osallistuu toimintaan oman kuntonsa mukaan, itseään kuunnellen ja mahdollisesti saamiaan hoito-ohjeita noudattaen.
- Saliryhmiin tulee ottaa mukaan oma jumppamatto/-alusta, lattiatasossa tehtäviä liikkeitä varten.
- Mikäli ryhmä peruuntuu ohjaajan sairastapauksen vuoksi, rahoja ei palauteta eikä kertoja korvata.

OHJEITA VESIJUMPPAAN TULIJOILLE:

- Vesijumpissa pukuhuoneisiin saa tulla aikaisintaan 30 minuttia ennen jumpan alkua.
- Allastilaan voi tulla aikaisintaan 20 minuuttia ennen oman ryhmäsi ohjauksen alkua. Tule odottamaan altaan syvän päädyn seinustalle. Allastilassa odottaessa vaaditaan hiljaisuutta.
- Altaaseen tulo: kierrä allas vastapäivään ja altaaseen tulo vasta edellisen ryhmän poistuttua.
- Altaasta on poistuttava heti jumpan ohjauksen päätyttyä, valvomon puolen seinustalta.
- Ennen altaaseen menoa kunnon peseytyminen. Mikäli et halua kastella hiuksia, käytä uimalakkia/myssyä.
- Pesu- ja saunatiloissa tulee vuorotella niin, että turvaetäisyydet säilyvät. Saunaan ja suihkuihin mahtuu kerralle 6 asiakasta.
- Mikäli vesijumpasta on pois ilmoittamatta 3 peräkkäistä kertaa, menettää paikan ryhmästä.

TERVEYSLIIKUNTARYHMIEN MAKSUT KAUDELLA 2020-2021

SENIORIPASSIT	Senioripassi +65v 50 €
	Senioripassi +80v 30 €
	Senioripassi +90v 0 €

Senioripassit ladataan uimahallin asiakaskortille. Uuden kortin hinta 5€. Passit ovat myynnissä uimahallilla ja kaupungintalon infossa, niiden aukioloaikana.

Ilman senioripassia yksittäisen ryhmän hinta 30€/vuosi
kausimaksu vesijumppaan 30€/vuosi, ladataan uimahallin asiakaskortille
kertamaksu vesijumppaan (uimahallimaksu+ohjausmaksu 2,80€)

Lisätietoja terveysliikunnanohjaaja Jussi Heikkinen p. 044 725 5415
Vesijumpista lisätiedot uimahallilta p. 044 725 5417