



Liikuntaa ikääntyneille

Kevät 2019

Liikuntaryhmät on tarkoitettu yli 65-vuotiaille pukkilalaisille. Ryhmät ovat maksuttomia. Kevätkaudella ryhmät kokoontuvat 7.1.-31.5.2019, pois lukien koulujen loma-ajat. Joitakin peruuntumisia voi tulla koulutuksien vuoksi.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut suoraan liikunnanohjaaja Ida Clewer p. 040 183 8538.

Mikäli olet jo mukana ryhmässä, ei toista ilmoittautumista tarvita.

SALILIIKUNTARYHMÄT

Voimaryhmät - Ryhmissä harjoitetaan voimaa ja tasapainoa, jumpataan seisten ja istuen sekä kuntosalilla.

Ryhmä 1 **ma klo 9.30 – 10.30**

Ryhmä 2 **ma klo 12.30 - 13.30**

Tasapainoryhmä - Onko Sinulla ongelmia tasapainon kanssa tai kaatumisriski? Ryhmässä tehdään tuolijumppaa, kuntosali- ja tasapainoharjoittelua.

to klo 9.15 - 10.15

Vetreyttä ja voimaa - Ryhmässä harjoitetaan voimaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Jumpataan seisten ja lattiatasossa sekä harjoitellaan kuntosalilla.

to klo 13 – 14

Omatoimiryhmä – Tähän ryhmään voit osallistua avoimen kuntosalin tavoin, ilman ilmoittautumista. Harjoittelua kuntosalilla ilman ohjausta, omalla vastuulla. Vain yli 65-vuotiaille.

Ryhmä 1 **ma klo 13.30 - 15**

Ryhmä 2 **ke klo 10 - 12**



PUKKILA

VESILIIKUNTARYHMÄT

Vesiliikuntaryhmissä tehdään monipuolisia, virkistäviä, liikunta- ja toimintakykyä edistäviä ja ylläpitäviä vesijumppaharjoituksia.

Allasryhmä 1	ti	klo 9 - 10
Allasryhmä 2	ke	klo 12.30 - 13.30
Allasryhmä 3	to	klo 11 - 12
Allasryhmä 4	to	klo 14.15 - 15.15

MUISTA MYÖS LIIKUNTAPALVELUJEN AVOIMET VUOROT

Voit käydä omaehtoisesti kuntosalilla, uimassa tai saunassa

maanantaisin klo 15 – 18 (kuntosalilla voi olla klo 19 asti)

perjantaisin klo 6.30 – 9.00 (kuntosalilla voi olla klo 9.30 asti)

Vuoroille ei tarvitse ilmoittautua. Altaalla on valvoja, joka kerää maksut mieluiten tasarahana.

Uintiaika 1,5 tuntia.

Kuntosali on maksuton yli 65-vuotiaille pukkilalaisille.

Sauna- ja uintimaksu on 2,50 € / eläkeläiset, lapset ja työttömät

10 kerran sarjalippu 20 € palvelupisteestä ja uinninvalvojalta.

Viikkokalenteri

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe
					Avoin uinti 6.30-9.00 Kuntosali 6.30-9.30
9-10	Voimaryhmä1 9.30-10.30	Allasryhmä 1 9-10		Tasapainoryhmä 9.15-10.15	
10-11			Omatoimiryhmä 10-12	Allasryhmä 3 11-12	
12-13	Voimaryhmä 2 12.30-13.30		Allasryhmä 2 12.30-13.30		
13-14	Omatoimiryhmä 13.30-15			Vetreyttä ja voimaa 13-14	
14-15				Allasryhmä 4 14.15-15.15	
	Avoin uinti 15- 18 ja kuntosali 15-19				

KATSO MYÖS muuta toimintaa senioreille Onnissa

TAPAHTUMIA, RYHMIÄ JA KULTTUURIA

Tiedustelut senioritoiminnan ohjaaja, p. 040 770 7054

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA MUKAAN!

