

# ERITYISLIIKUNTA

## Sali- ja ulkoliikunta

### Sydänliikunta

Ma klo 14.00 - 14.45

Asema 13

Liikuntatoimi

Ryhmä soveltuu kaikille oman kunnon ylläpitoon, miehille ja naisille. Ryhmässä tehdään lihaskuntoharjoituksia, nostetaan sykettä ja harjoitetaan tasapainoa monipuolisesti. Tunti ei sisällä monimutkaisia liikkeitä tai askelsarjoja. Ei akuutin eikä toipilasvaiheen sydänkuntoutukseen.

### Tasapainoryhmä yli 75-vuotiaille, Salmela

Ti klo 15.30 -16.30

Salmelan koulu

Liikuntatoimi/Kotihoito

Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 75-vuotiaille, joilla esiintyy liikkumis- ja tasapainovaikeuksia. Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita kuten: lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Liikkeet tehdään ohjatusti ja turvallisesti. Ryhmä on **maksuton**

### Eläkeläisten keilailuryhmä

Ti klo 9.00 - 10.00 (aloittelijat)

Vuokatin keilahalli

Pe klo 9.00 - 10.00

Kertamaksu 4,50€

Liikuntatoimi, ennakkoilmoittautuminen, p. 044 750 2328

### Penkkilenkki/ulkoliikuntaa

Ke klo 12.00 - 12.45

Kokoontuminen kirjaston eteen

Liikuntatoimi/ Noora Jauhiainen tai vertaisohjaaja

Matalatehoista lenkkeilyä, jumppaa tai pelailua yhdessä ulkona. Ryhmä on **maksuton**.

### Työkeskuksen liikuntaryhmät

Ti klo 9.30 -10.15

Työkeskus/Reippailijat

Ke klo 9.30 - 10.15

Työkeskus/Nautiskelijat

Liikuntatoimi

### Työttömien liikuntaryhmä

Ma klo 12.00–13.00

Toimintakeskus/vaihtelee

Liikuntatoimi

## **Mielenterveyskuntoutujien liikunta**

Pe klo 9.45 - 10.30

Liikuntatoimi

Sotkamon kuntoutuskoti

## **Kuntosaliryhmät**

### **Ikämiesten kuntosalivuoro**

Ti klo 12.30 - 14.00

Liikuntatoimi / omatoiminen-vertaisohjattu

Avoin vuoro, tervetuloa mukaan. Ryhmä on **maksuton**

Terveysaseman kuntosali

### **Ikänaisten kuntosalivuoro**

Pe klo 12.00 - 13.30

Liikuntatoimi / omatoiminen-vertaisohjattu

Avoin vuoro, tervetuloa mukaan. Ryhmä on **maksuton**

Terveysaseman kuntosali

### **Tehoharjoittelu**

Ti ja Pe klo 12.00–13.00

Liikuntatoimi/Kotihoito

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille joiden toimintakyky on alentunut ja jotka tarvitsevat tukea voima- ja tasapainoharjoittelun aloittamiseen (pienryhmä). Ryhmä on **maksuton.**

Liikuntatoimi/Kotihoito

Lisätiedot ja ilmoittautuminen p. 044 750 2328/Noora tai 044 750 2782/Henri

Seniorikuntosali

## Vesivoimistelu

### **Ikäliikkujen vesivoimistelu 1**

Ma klo 9.00 - 9.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

### **Ikäliikkujen vesivoimistelu 2**

Ma klo 9.30 - 10.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

### **Ikäliikkujen vesivoimistelu 3**

Ke klo 14.00 - 14.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

### **Ikäliikkujen vesivoimistelu 4**

Ke klo 14.30 - 15.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

### **Ikäliikkujen vesivoimistelu 5**

To klo 9.30 - 10.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

### **Ikäliikkujen vesivoimistelu 6**

To klo 10.00 - 10.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

### **Ikäliikkujen vesivoimistelu 7**

To klo 13.30 - 14.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

### **Ikäliikkujen vesivoimistelu 8**

To klo 14.00 - 14.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

### **Kuntouintiryhmä (Kuntoutuskoti ja Työkeskus)**

To klo 12.00 - 13.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

# Senioriliikunta/Kansalaisopisto

## **Eläken naisten kuntojumppa**

Ti klo 14.15 - 15.15

Asema 13

Kansalaisopisto/ Outi Hyppölä

Monipuolista perusjumppaa, jossa nostetaan sykettä sekä kehitetään lihaskuntoa ja liikkuvuutta.

## **Eläkeläisten kuntojumppa**

Ke klo 15.15 - 16.15

Vuokatin urheilutalo (Käpykuja

17)

Kansalaisopisto/ Outi Hyppölä

Monipuolista perusjumppaa, jossa nostetaan sykettä sekä kehitetään lihaskuntoa ja liikkuvuutta.

## **Senioritanssi**

ma 16.30 - 17.30

Salmelan koulu

Kansalaisopisto / Liisa Paavola