

ERITYISLIIKUNTA 2020 - 2021

210201so Sydänliikunta UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 ma 14.00-14.45
Emmi Maunuksela 14.9.2020-30.11.2020
Kurssimaksu 58,00 € 11.1.2021-26.4.2021
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 sydäntuntoutukseen.

210220so Eläkeläisten kuntojumppa, Vuokatin urheilutalo

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17 ke 15.15 - 16.15
Outi Hyppölä 16.9.2020-2.12.2020
Kurssimaksu 58,00 € 13.1.2021-21.4.2021
Ikäihmisten jumppa on monipuolista liikuntaa. Tasapainon, lihasvoiman ja liikkuvuuden kehittämistä eri välineillä, sekä venyttelyä.

210221so Eläkeläisten kuntojumppa, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 ti 14.15 - 15.15
Outi Hyppölä 15.9.2020-1.12.2020
Kurssimaksu 58,00 € 12.1.2021-20.4.2021
Sama kuin kurssilla 210220so

210224so Hyvän mielen liikuntaryhmä

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 pe 9:30 - 10:00
Ossi Pulkkinen 18.9.2020-4.12.2020
15.1.2021-30.4.2021
Mielenterveysliikuntaa. Liikunta vähentää depression oireita ja masennusta sekä piristää mieltä. Liikuntaryhmässä liikutaan rauhallisesti omaan tahtiin erilaisten jumppien, pelien ja rentoutusharjoitusten parissa. Lisätietoja opettajalta 044 - 750 2121

210226so Eläkeläisten keilailuryhmä UUSI

Vuokatin keilahalli, pe 09.00 - 10.00
Ossi Pulkkinen 18.9.2020-4.12.2020
15.1.2021-30.4.2021
Kaikille avoin eläkeläisten keilaryhmä. Kertamaksu 4,50€ käteisellä keilahallilla.
Ennakoilmoittautuminen, p. 044 750 2328

210227so Tasapainoryhmä yli 75-vuotiaille UUSI

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2
Ossi Pulkkinen/ Henri Knuutila

ti 15.30 - 16.30
15.9.2020-1.12.2020
12.1.2021-27.4.2021

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. Ryhmään ei ennakkoilmoittautumista ja ryhmä on maksuton. Lisätiedot p. 044 750 2328

210228so Tehoharjoittelu UUSI

Seniorikuntosali, Keskuskatu 12,
Ossi Pulkkinen/ Noora Jauhiainen

ti 12.00 - 13.00
pe 12.00 - 13.00
15.9.2020-11.12.2020
12.1.2021-9.4.2021

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille joiden toimintakyky on alentunut ja jotka tarvitsevat tukea voima- ja tasapainoharjoittelun aloittamiseen (pienryhmä). Ryhmä kokoontuu ti ja pe 6 viikon aijan. 1. ryhmä ajalla 15.9.- 30.10.2020 (ei viikolla 42) 2. ryhmä ajalla 3.10.- 11.12.2020 3. ryhmä ajalla 12.1.- 19.2.2021 4. ryhmä ajalla 23.2.- 9.4.2021 (ei viikolla 10) Ryhmä on maksuton. Lisätiedot ja ilmoittautuminen p. 044 750 2328

210216so Ikämiesten kuntosalivuoro UUSI

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9
Omatoiminen

ti 12.30 - 14.00
1.9.2020-1.12.2020
12.1.2021-27.4.2021

Avoin vuoro, tervetuloa mukaan. Ryhmä on maksuton. Lisätiedot p. 044 750 2328

210217so Ikänaisten kuntosalivuoro UUSI

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9
Omatoiminen

pe 12.00 - 13.30
4.9.2020-4.12.2020
15.1.2021-30.4.2021

Sama kuin kurssilla 210216so

KUNTOSALIEN AUKIOLOAJAT:

Sotkamon kunnan kuntosali, maksuton

- *Terveysaseman alakerta, Keskuskatu 9*
- *avoinna päivittäin klo 5.00 – 21.00*
- *kuntosali on suljettu arkipäivisin klo 11.45 – 13.00 siivouksen ajan*

Seniorikuntosali, maksuton

- *Kiinteistö Oy Sotkanmaan toimistorakennuksen alakerta, Keskuskatu 12*
- *avoinna toimiston ja ravintolan aukioloaikojen mukaan*

210234so Ikäliikkujat 1 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli,
Ossi Pulkkinen
Kurssimaksu 86,00 €
Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman.

ma 09.00 - 9.30
14.9.2020-30.11.2020
11.1.2021-10.5.2021

210235so Ikäliikkujat 2 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli,
Ossi Pulkkinen
Kurssimaksu 86,00 €
Sama kuin kurssilla 210234so

ma 09.30 - 10.00
14.9.2020-30.11.2020
11.1.2021-10.5.2021

210236so Ikäliikkujat 3 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli,
Noora Jauhiainen
Kurssimaksu 86,00 €
Sama kuin kurssilla 210234so

ke 14.00 - 14.30
16.9.2020-2.12.2020
13.1.2021-5.5.2021

210237so Ikäliikkujat 4 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli,
Noora Jauhiainen
Kurssimaksu 86,00 €
Sama kuin kurssilla 210234so

ke 14.30 - 15.00
16.9.2020-2.12.2020
13.1.2021-5.5.2021

210238so Ikäliikkujat 5 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli,
Ossi Pulkkinen
Kurssimaksu 86,00 €
Sama kuin kurssilla 210234so

to 09.30 - 10.00
17.9.2020-3.12.2020
14.1.2021-6.5.2021

210239so Ikäliikkujat 6 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli,
Ossi Pulkkinen
Kurssimaksu 86,00 €
Sama kuin kurssilla 210234so

to 10.00 - 10.30
17.9.2020-3.12.2020
7.1.2021-6.5.2021

210240so Ikäliikkujat 7 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli,
Emmi Maunuksela
Kurssimaksu 86,00 €
Sama kuin kurssilla 210234so

to 13.30 - 14.00
17.9.2020-3.12.2020
7.1.2021-6.5.2021

210241so Ikäliikkujat 8 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli,
Emmi Maunuksela
Kurssimaksu 86,00 €
Sama kuin kurssilla 210234so

to 14.00 - 14.30
17.9.2020-3.12.2020
14.1.2021-6.5.2021

210283so Senioritanssi

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2
Liisa Paavola
Kurssimaksu 58,00 €

ma 15.30 - 16.30
31.8.2020-16.11.2020
11.1.2021-26.4.2021

Senioritanssit ovat kansainvälisiin tansseihin perustuvia rentoja seuratanseja, joita ei vaivaa liika muodollisuus. Jokaiseen tanssiin on oma musiikkikappaleensa ja tanssien musiikki on kerätty eri puolilta maailmaa. Senioritanssi sopii naisille ja miehille eikä omaa tanssiparia tarvita. Senioritanssi on ikäihmisten liikuntamuoto, joka virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa. Mukaan matalat tanssikengät tai tossut sekä tavalliset arkivaatteet.