

ERITYIS- JA SOVELTAVA LIIKUNTA

210220so Eläkeläisten kuntojumppa, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Outi Hyppölä

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 14.15–15.15

60,00 €

Ikäihmisten jumppa on monipuolista liikuntaa. Tasapainon, lihasvoiman ja liikkuvuuden kehittämistä eri välineillä, sekä venyttelyä. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

210221so Eläkeläisten kuntojumppa, Vuokatin urheilutalo

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17

Outi Hyppölä

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 15.15–16.15

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210220so.

210222so Ikäihmisten kevyt tuolijumppa, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Outi Hyppölä

20.9.–13.12.2023, 8.1.–17.4.2024 Ke 13.30–14.15

60,00 €

Kevyt tuolijumppa on kaiken kuntoisille ikäihmisille sopiva sosiaalinen jumppahetki, jossa jokainen liikkuu oman toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan. Kaikki liikkeet tehdään istuen. Kurssin tavoitteena on ylläpitää lihaskuntaa sekä parantaa liikkuvuutta. Mukaan liikuntavaatteet sekä juomapullo

210223so Sydänliikunta

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Annamari Luukkonen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 14.00–14.45

60,00 €

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 sovellu akuutin eikä toipilasvaiheen sydänkuntoutukseen. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

210224so Tuolijumppa, Turinatupa

Turinatupa, Akkonientie

Annamari Luukkonen

29.8.–5.12.2023 Ti 10.00–10.30

0,00€

Kaiken tasoisille sopiva kevyt tuolijumppa, jossa liikutaan omaa kehoa kuunnellen. Jokainen voi tehdä liikkeitä omaan tahtiin ja nauttia musiikista yhdessä samalla vahvistaen peruskuntaa. Ilmoittautuminen suoraan kansalaisopistolle.

210225so Hyvän olon jumppa, Heinämäki, UUSI

Heinämäen kylätalo, Petäjävaarantie 11

Outi Hyppölä

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 13.00–14.00

60,00 €

Hyvän olon jumppakurssilla liikutaan monipuolisesti tuolia, keppiä ja muita välineitä hyödyntäen. Kurssi koostuu kevyestä liikunnasta, kuten tasapainoharjoituksista, kehonhuollosta, venyttelystä sekä lihaskuntoliikkeistä. Kurssin toteutuksessa otetaan huomioon osallistujien toiveet sisällöstä. Kurssi sopii kaiken kuntoisille liikkujille.

210287so Senioritanssi, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Pirjo Neuvonen

25.9.–11.12.2023, 8.1.–25.3.2024 Ma 15.00–16.20

53,00 €

Kurssi alkaa 25.9. ja se on erityisesti ikääntyville räätälöity iloinen ja sosiaalinen liikuntamuoto, jolla on tärkeä merkitys fyysisen toimintakyvyn kannalta. Se harjoittaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä, kehittää tasapainoa ja ketteryyttä sekä virkistää aivoja ja vahvistaa muistia. Erinomaista liikuntaa sekä miehille että naisille. Senioritanssiin osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta eikä omaa tanssiparia. Senioritanssi on iloista yhdessäoloa ja sinne tullaan tavallisissa arkivaatteissa ja mukavissa kengissä.

210914so Eläkeläisten keilailuryhmä

Vuokatin keilahalli

Ossi Pulkkinen

22.9.–10.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 9.00–10.00

Kaikille avoin eläkeläisten keilailuryhmä. Kertamaksu 4,50€ käteisellä keilahallilla. Ennakkoilmoittautuminen, p. 044 750 2121.

210216so Ikänaisten kuntosalivuoro

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9

Annamari Luukkonen

18.9.–8.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 13.00–14.30

0,00 €

Avoin vuoro. Ryhmä on maksuton ja ryhmässä harjoitellaan itsenäisesti. Lisätiedot p. 044 750 2328.

210217so Ikämiesten kuntosalivuoro

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9

Annamari Luukkonen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 12.00–13.30

0,00 €

Sama kuin kurssilla 210216so

210218so Ikänaisten kuntosalivuoro, Vuokatti Areena

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Annamari Luukkonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 10.30–12.00

0,00 €

Sama kuin kurssilla 210216so

210234so Senioreiden vesijumppa 1

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 9.00–9.30

88,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman veden vastusta hyväksi käyttäen. Vesiliikunnassa harjoitetaan lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Kurssi soveltuu kaiken kuntoisille ikäliikkuville.

210235so Senioreiden vesijumppa 2, teho

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 9.30–10.00

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so.

210236so Senioreiden vesijumppa 3

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 14.30–15.00

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210237so Senioreiden vesijumppa 4

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 15.00–15.30

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210238so Senioreiden vesijumppa 5

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 9.00–9.45

132,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210239so Senioreiden vesijumppa 6

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 14.30–15.00

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210240so Senioreiden vesijumppa 7, teho

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 15.00–15.30

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so.

210241so Uintivuoro yli 70-vuotiaille

Vuokattihalli/uimahalli

Ossi Pulkkinen

15.8.–15.12.2023, 9.1.–28.5.2024 Ti 13.00–15.00, Pe 13.00–15.00

0,00 €

Uintivuoro on tarkoitettu sotkamolaisille 70-vuotta täyttäneille ikäihmisille. Vuoro on maksuton ja sen tavoitteena on tukea ikäihmisten hyvinvointia ja lisätä heidän omatoimista liikkumistaan. Paikkana toimii Sotkamon uimahalli Vuokatti Areenalla. Vuorolla ei ole ohjaajaa. Lisätiedot Ossi Pulkkinen p. 044 750 2121.