

OHJATUT KITEEN KAUPUNGIN LIIKUNTATOIMEN RYHMÄT KAUDELLE 2020-2021

KUNTOSALIRYHMÄT:

Kevennetty ikääntyvien kuntosali

VesPeli, Urheilutie 7

MAANANTAI klo 9.15–10.15

7.9.–30.11.2020/11.1.–29.3.2021 (ei vko 42 ja 10)

Maksu: syksy tai kevät 23 €/lukuvuosi 37 €

Ryhmä on suunnattu 65+ ikäisille, eläkeläisille, veteraaneille ja kaikille erityisryhmäläisille.

Tavoitteena on kevyttä lihaskuntoa ylläpitäviä harjoitteita kuntosali laitteilla ja käsipainoilla sekä venyttely.

Ryhmän koko enintään 15 hlö.

Ohjaaja: Kirsi Varonen / liikuntatoimi

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai Tapio Niskanen p. 040 1051189

Vaativampi ikääntyvien kuntosali

VesPeli, Urheilutie 7

MAANANTAI klo 10.45 -11.55

7.9.–30.11.2020/11.1.–29.3.2021 (ei vko 42 ja 10)

Maksu: syksy tai kevät 23 €/lukuvuosi 37 € +

Ryhmä on suunnattu 65+ ikäisille useamman vuoden kuntosali laitteita käyttäneille ikäihmisille.

Tavoitteena on vaativia lihaskuntoa ylläpitäviä harjoitteita kuntosalilaitteilla ja käsipainoilla, sekä venyttelyä.

Ryhmän koko enintään 15 hlö.

Ohjaaja: Kirsi Varonen / liikuntatoimi

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai Tapio Niskanen p. 040 1051189

MS – Kuntosaliryhmä

Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2

TIISTAI klo 12.00-13.00

8.9–1.12.2020/ 12.1 – 30.3.2021(ei vko 42 ja 10)

Maksu: 23 € lukukausi/37 € lukuvuosi

Ryhmä on suunnattu kaikenikäisille MS-tautia sairastaville.

Tavoitteena on lihaskunnan ylläpitäminen kuntosalilaitteilla, käsi- ja nilkkapainoilla. Ryhmän koko enintään 8 hlöä.

Ohjaaja: Kirsi Varonen / liikuntatoimi

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai Tapio Niskanen p. 040 1051189

Kevyt kuntosaliryhmä

Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2

TIISTAI klo 13.15 – 14.00

8.9–1.12.2020/ 12.1 – 30.3.2021 (ei vko 42 ja 10)

Maksu: 23 € lukukausi/37 € lukuvuosi

Senioreille suunnattu matalan kynnyksen kuntosalilaitteisiin tutustuminen.

Sisältää kevyttä liikuntaa mm. tuolijumppaa.

Ryhmän koko max 10 hlöä harjulan kuntosali.

Ohjaaja: Kirsi Varonen / liikuntatoimi

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai Tapio Niskanen p. 040 1051189

Starttir ryhmä kuntosalille

VesPeli, Urheilutie 7

TORSTAI klo 11.00 – 12.00

5.11 – 3.12.2020 5 krt

Maksu: 10.00 €

Ryhmä on suunnattu erityisesti juuri eläkkeelle jääneille ja senioreille.

Ryhmässä tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja kuntosaliharjoitteluun.

Alkulämmittely yläkerran ryhmätalassa.

Ryhmän koko: max 15 hlöä.

Ohjaaja: Kirsi Varonen / liikuntatoimi

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai Tapio Niskanen p. 040 1051189

Seniorikorttilaisten kuntosali

Urheilutie 7, Urheilutalo VesPeli

PERJANTAI klo 8.00 -10.00

1.9.2020 - 31.5.2021

Maksu: seniorikortti

Vuoro on tarkoitettu omatoimiseen voimaharjoitteluun 65+ ikäisille seniorikortin käyttäjille, jotka haluavat ennaltaehkäistä fyysisen toimintakunnon heikkenemistä.

Tavoitteena on saavutetun lihaskunnan ja tasapainon ylläpito. Vuorolla vierailee 1-2 krt kuukaudessa ohjaaja antamassa vinkkejä lihaskuntoharjoitteluun.

Kuntosalilla voi olla kerrallaan max 15 hlöä.

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai Tapio Niskanen p. 040 1051189

VESILIIKUNTA:

Kevennetty vesiliikunta I ja II

VesPeli, Urheilutie 7

Ryhmä I TIISTAI klo 8.00 – 8.30

8.9–1.12.2020/ 12.1 – 13.4.2021 (ei vko 42 ja 10)

Ryhmä II TORSTAI klo 8.00–8.30

10.9–3.12.2020/ 14.1 – 15.4.2021 (ei vko 42 ja 10)

23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi + uintimaksu

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille senioreille ja eläkeläisille. Tavoitteena kevyesti kuormittava toimintakykyä ylläpitävä vesiliikunta.

Yhden ryhmän koko: max 15 hlöä.

Ohjaaja: Liikuntatoimen työntekijä

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai Tapio Niskanen p. 040 1051189

Vaativampi vesiliikunta I ja II

VesPeli, Urheilutie 7

Ryhmä I TIISTAI klo 8.30 - 9.00

8.9–1.12.2020/ 12.1 – 13.4.2021 (ei vko 42 ja 10)

Ryhmä II TORSTAI klo 8.30 - 9.00

10.9–3.12.2020/ 14.1 – 15.4.2021 (ei vko 42 ja 10)

23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi + uintimaksu

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille senioreille ja eläkeläisille. Tavoitteena on vireyttä ja laatua elämään liikunnan avulla.

Yhden ryhmän koko: max 15 hlöä.

Ohjaaja: Liikuntatoimen työntekijä

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai Tapio Niskanen p. 040 1051189

MUUT RYHMÄT:

Ulkoliikunta-/luontoliikuntaryhmä

VesPeli, Urheilutie 7

TORSTAI klo 11.00 – 12.00

10.9 – 29.10.2019 (ei vk 42) 7 krt

Maksu: 14.00 €

Ryhmä on suunnattu erityisesti juuri eläkkeelle jääneille ja senioreille.

Ryhmässä tutustutaan Kiteen alueen ulko- ja

luontoliikuntamahdollisuuksiin sisältäen kevyttä lihaskuntoharjoittelua,

mm. Arppen lähiliikuntapaikka, Hutsin ja Peltolan maastot, luontopolut.

Ryhmän koko: max 20 hlöä.

Ohjaaja: Kirsi Varonen / liikuntatoimi

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai Tapio Niskanen

p. 040 1051189

Vaativampi Kuntovoimistelu

VesPelin pallosali, Urheilutie 7

TORSTAI klo 13.00 -13.45

10.9 - 3.12.2020/14.1- 1.4.2021 (ei vko 42 ja 10)

Maksu: 23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi

Ryhmä on suunnattu kaikille 65+ ikäisille. Reipasta peruskuntoliikuntaa naisille ja miehille.

Ryhmän koko: max 25 hlöä.

Ohjaaja: Kirsi Varonen / liikuntatoimi

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai Tapio Niskanen

p. 040 1051189

Tuolijumppa, Juurikka

Juurikan vapaa-aikakeskus, Juurikkajärventie 3

KESKIVIIKKO klo 13.00-14.00

16.9 alkaen

Maksuton

Monipuolista liikuntaa istuen keppiä, kuminauhoja, käsi- ja nilkkapainoja käyttäen.

Ohjaaja: Eila Uuksulainen

Lisätietoja: Eila Uuksulainen p. 050 412 7005

