

# OHJATUT KITEEN KAUPUNGIN LIIKUNTATOIMEN RYHMÄT KAUDELLE 2021-2022

## **KUNTOSALIRYHMÄT:**

### **Kevennetty ikääntyvien kuntosali**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 9.15–10.15**

**13.9 – 10.12.2021/10.1.–4.4.2022 (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**

**13.9.–10.12.2021/10.1.–4.4.2022 (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**

**14.9–11.12.2021/ 11.1 – 5.4.2022(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**

**14.9–11.12.2021/ 11.1 – 5.4.2022 (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

### **Vaativampi ikääntyvien kuntosali**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**KESKIVIIKKO klo 11.00 -12.00**

**15.9.–8.12.2021 (ei vko 42 ) 12 krt**

**Maksu: syksy 23 €**

Ryhmä on suunnattu 65+ ikäisille useamman vuoden kuntosalilaitteita käyttäneille ikäihmisille.

Tavoitteena on vaativia lihaskuntaa ylläpitäviä harjoitteita kuntosali laitteilla ja käsipainoilla, sekä venyttelyä.

Ryhmän koko enintään 15 hlö.

Ohjaaja: Kirsi Varonen

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

### **Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun/välineisiin**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**TORSTAI klo 11.00 – 12.00**

**30.9 – 11.11.2021 6krt**

**Maksu: 10.00 €**

Kuntosaliharjoitteluun ja- laitteisiin tutustuminen.

Ohjattu alkuverryttely ja loppuvenyttely, sekä opastusta kuntosalilla.

Ryhmän koko: max 15 hlöä.

Ohjaaja: Kirsi Varonen/liikuntatoimi

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1186 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

### **Seniorikorttilaisten kuntosali**

**Urheilutie 7, Urheilutalo VesPeli**

**PERJANTAI klo 8.00 -10.00**

**10.9.2021 - 31.5.2022**

**Maksu: seniorikortti**

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

Tavoitteena on saavutetun lihaskunnon 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**

**14.9–7.12.2021/ 11.1 – 5.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**Ryhmä II TORSTAI klo 8.00–8.30**

**16.9–9.12.2021/ 13.1 – 7.4.2022( 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**

**14.9–2.12.2021/ 11.1 – 5.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**Ryhmä II TORSTAI klo 8.30 - 9.00**

**16.9–7.12.2020/ 13.1 – 7.4.2021 (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:**

**Tuolijumppa, Juurikka**

**Juurikan vapaa-aikakeskus, Juurikkajärventie 3**

**KESKIVIikko klo 13.00–14.00**

**15.9 - 8.12.2021/12.1- 6.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**Maksu: 23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi tai seniorikortilla.**

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

Ohjaaja: Eila Uuksulainen / Liikuntatoimi

Lisätietoja: Eila Uuksulainen p. 050 412 7005

**Vaativampi Kuntovoimistelu**

**VesPelin pallosali, Urheilutie 7**

**TORSTAI klo 13.00 -13.45**

**16.9 - 9.12.2021/13.1- 7.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

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

Ryhmä on suunnattu kaikille 65+ ikäisille.

Reipasta peruskuntoliikuntaa naisille ja miehille.

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p.040 1051168 tai Tapio Niskanen p. 040 105 1189