



# VAPAA-AIKATOIMEN OHJATTU LIIKUNTA SYKSY 2016



## Maanantai:

- Eläkeläisten ohjattu kuntosalitunti (5.9. alkaen) Yhtenäiskoulun kuntosalilla

- Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteilla ohjatusti tehden.

**11.15 – 12.15**

**12.30 – 13.30**

- Tasapaino- ja toiminnallisen harjoittelun ryhmä (5.9. alkaen) Yhtenäiskoulun liikuntasalissa

- Lihaskuntoa, kehon- ja liikkeenhallintaa sekä tasapainoa omalla keholla tai erilaisilla välineillä tehden.

**15.30 – 16.30**

- Erityisliikunnan ryhmä (5.9. alkaen) Yhtenäiskoulun liikuntasalissa

**16.30 – 17.30**

- Aikuisten kuntojumppa (5.9. alkaen) Parkkojankoulun liikuntasalissa

- Yleis- ja lihaskuntoa sekä liikkuvuutta parantava jumppatunti. Kuntojumppissa käytetään vaihtelevia kuntoiluunmuotoja.
- Kertamaksu 2€/hlö tai vuosimaksu 30 euroa

**19.00 – 20.00**

## Tiistai:

- Aloittelijoiden kuntosali (6.9. alkaen) Yhtenäiskoulun kuntosalilla

- Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteilla ohjatusti tehden.

**13.00 – 14.00**

- Eläkeläisten vesijumpparetket Porvoon uimahallille

- Bussi lähtee Halkian Pihlajamäestä klo 12.30. Omavastuu on 10€/ osallistuja.
- Retket järjestetään tiistaisin 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11. ja 22.11.

## Keskiviikko:

- Senioritanssit PoNulla (7.9. alkaen)

- Senioritanssin kertamaksu on 2€/hlö ja 3€/pari. Maksu kerätään paikan päällä. Huom! Voit tulla myös yksin, ja ilman tanssitaitea!
- Ohjaaja: fysioterapeutti Maarit Linna.

**10.00 – 11.30**

- Aikuisten kuntojumppa Mika Waltarin koululla (7.9. alkaen)

- Yleis- ja lihaskuntoa kehittävä sekä liikkuvuutta parantava jumppatunti.
- Kertamaksu 2€/hlö tai vuosimaksu 30 euroa

**19.00 – 20.00**

- Kehonhallinta ja venyttely Mika Waltarin koululla (7.9. alkaen)

- Tunnilla keskitytään rauhalliseen, kehoa ja mieltä virkistävään liikkumiseen
- Vuosimaksu 30 euroa.

**20.00 – 21.00**

## Torstai:

- Venyttelyjooga Yhtenäiskoulun liikuntasalissa (8.9. alkaen)

- Venyttelyjoogan vuosimaksu on 20€/hlö.
- Ohjaaja: joogaopettaja Tuula Mannonen

**15.30 – 17.00**

## Perjantai:

- Eläkeläisten omatoiminen kuntosalitunti (9.9. alkaen)

- Omatoimista kuntosaliharjoittelua, ohjaaja satunnaisesti paikalla.
- Kirjaa käyntisi ilmoitustaululla olevaan vihkoon.

**13.30 – 14.30**

## Lauantai:

- Harrastesähly (3.9. alkaen)

- Rentoa pelailua 7-12 vuotiaille
- Ohjaaja: Toni Tojkander

**18.00 – 19.00**

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

040 174 5031/ Liikunnanohjaaja  
juuso.hyttinen@pornainen.fi

