ORIMATTILA
LIIKUNTAPALVELUT

HINNAT:
Pitkät kurssit 35€/ kurssi/kausi, Vesiliikuntoihin tulee maksaa myös uimahallin sisäänpääsy ja 6€ kulkuranneke uimahalliin
lyhytkurssit 20€ /kurssi

MAANANTAI

11.00-12.00 Kuntosali (Areena, kuntosali) TÄYNNÄ

12.00-13.00 Kuntosali (Areena, kuntosali) TÄYNNÄ

15.00-15.45 Liikkuvuus, kehonhuolto välineillä (Areena, monitoimisali) TÄYNNÄ

LYHYTKURSSIT:

Ti 30.8-11.10 klo 11.00-12.00 kuntosalin aloitus (Areena, kuntosali) TILAA

Pe 9.9-21.10 klo 10:30-11:30 Äiti-vauva jumppa (Areena, monitoimisali) TILAA

Kevään lyhytkursseista tiedotetaan joulukuun alussa.

TIISTAI

8.15-9.00 Vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas) TILAA

10.00 –10.45 Tasapaino, voima (Areena, monitoimisali) TILAA

13.30-14.30 Naisten yhdistetty vesijumppa ja kuntosali (Uimahalli monitoimiallas, Areena kuntosali)
Parillisilla viikoilla vesijumppaa 13.30-14:15
Parittomilla kuntosaliharjoittelua 13.30-14.30 TÄYNNÄ

13.30-14.30 Miesten yhdistetty vesijumppa ja kuntosali (Uimahalli monitoimiallas, Areena kuntosali)
Parittomilla viikoilla vesijumppaa 13.30-14.15
Parillisilla kuntosaliharjoittelua 13.30-14.30 TÄYNNÄ

14.45-15.15 Rauhallinen vesijumppa (uimahalli, monitoimiallas) TILAA

17.30-18.30 Toiminnallinen treeni (Fitmill Kuntokeskus) TILAA

KESKIVIIKKO

11.30-12.30 Kuntosali (Gym23) TÄYNNÄ

12.45-13:30 kuntojumppa (Areena, monitoimisali) TILAA

13.00-13.45 Musiikiton vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas) TILAA

14.00-14.45 Syvä vesitreeni (uimahalli, radat 1-2 TILAA

17.30-18.15 Reipas vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas) TILAA

18.15-18.45 Rauhallinen vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas) TILAA

TORSTAI

8.15-8.45 Rauhallinen vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas) TILAA

11.15-12.00 kehonhuolto helppo venyttely (Areena, monitoimisali) TILAA

PERJANTAI

9.30-10.30 Sekakuntosali (Gym23) TÄYNNÄ

14.15-15.00 Vesijumppa keskitaso (Uimahalli monitoimiallas) TÄYNNÄ

Lisätietoa, ryhmien kuvaukset sekä ilmoittautumisohjeet:
www.orimattila.fi/vapaa-aika/liikunnanohjaus
040 837 5095 / liikunnanohjaaja

