**KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUIDEN RYHMÄT 2022-2023**

Puhelimitse 0408375095.

Syyskauden ryhmät alkavat ma 29.8.2022 ja päättyvät pe 9.12.2022. (vko 43 ja arkipyhinä ei ryhmiä!)

Kevätkausi alkaa 9.1.2023 ja päättyy 21.4.2023. (vko 9 ja arkipyhinä ei ryhmiä!)

**Ryhmien hinnastot:**

Pitkäkurssi 35,00€/ kausi (syys- ja kevätkausi ovat erikseen)

Vesijumpat 35,00€/kausi + uintimaksu (syys- ja kevätkausi ovat erikseen)

Lyhytkurssi 20,00€/ kurssi

erityislyhytkurssi 40€ /kurssi

Kulkuranneke 6€ (uimahalli)

**Lisätietoa:**

https://orimattila.fi/vapaa-aika/liikunnanohjaus

0408375095 /liikunnanohjaaja

**Liikuntapaikat:**

Orimattila Areena: uimahalli, kuntosali, monitoimisali; Opintie 7

Gym23, Pakaantie 1

Fitmill Studio kuntokeskus, Erkontie 12

**KEVYT**

**KESKIRASKAS**

**TEHOKAS**

Jumppiin osallistuakseen tulee olla normaali toimintakyky ryhmäkokojen suuruuden vuoksi. Maanantain tasapaino, tuolijumpparyhmään voi osallistua myös avustajan kanssa.

Jumppiin asiaan kuuluva liikuntavaatetus, juomapullo, sisätossut tai kengät sekä halutessasi hikipyyhe. Jumpissa tarvittavat välineet kuten jumppamatot, vesijuoksuvyöt yms. löytyvät liikuntatiloista.

\* Ryhmä sisältää myös lattialla tehtäviä liikkeitä

**MAANANTAI**

**11.00-12.00 Kuntosaliharjoittelu (Areena, kuntosali)**

Yhteinen alkuveryttely, ohjattua kuntosaliharjoittelua sekä lyhyet loppuvenyttelyt.

**12.00-13.00 Kuntosaliharjoittelu (Areena, kuntosali)**

Yhteinen alkuveryttely, ohjattua kuntosaliharjoittelua sekä lyhyet loppuvenyttelyt.

**15.00-15.45 Liikkuvuus, kehonhuolto välineillä \* (Areena, monitoimisali)**

Monipuolista kehonhuoltoa ja liikkuvuusharjoittelua, dynaamisia venytyksiä, ja lihasten hierontaa mm. putkirullalla ja palloilla. Sisältää yhteisen alkuveryttelyn.

**TIISTAI**

 **8.15-9.00 Vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)**

Jumppaa veden vastusta ja erilaisia välineitä hyväksi käyttäen. Tunnin aikana nostatetaan sykettä ja parannetaan lihakuntoa sekä liikeratoja.

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

Tunnin keskeisenä teemana on tasapainoharjoitteet ja siihen liittyvät voimaharjoitteet. Vaihtelua tuovat eri jumppavälineet sekä välillä kiertoharjoittelut. Tunnin harjoitteet tehdään seisten.

**13.30-14.30 Naisten yhdistetty vesijumppa ja kuntosali (Uimahalli monitoimiallas, kuntosali)**

Parillisilla viikoilla vesijumppaa 13.30-14:15 uimahallin monitoimialtaassa veden vastusta ja erilaisia välineitä hyväksi käyttäen. Tunnin aikana nostatetaan sykettä ja parannetaan lihakuntoa sekä liikeratoja.

Parittomilla viikoilla kuntosaliharjoittelua 13.30-14.30 Areenan kuntosalilla. Yhteinen alkulämmittely, kiertoharjoittelua pääosin kuntosalilaitteilla sekä lyhyet loppuvenyttelyt.

**13.30-14.30 Miesten yhdistetty vesijumppa ja kuntosali (Uimahalli monitoimiallas, kuntosali)**

Parillisilla viikoilla kuntosaliharjoittelua 13.30-14.30 Areenan kuntosalilla. Yhteinen alkulämmittely, kiertoharjoittelua pääosin kuntosalilaitteilla sekä lyhyet loppuvenyttelyt.

Parittomilla viikoilla vesijumppaa 13.30-14.15 uimahallin monitoimialtaassa veden vastusta ja erilaisia välineitä hyväksi käyttäen. Tunnin aikana nostatetaan sykettä ja parannetaan lihakuntoa sekä liikeratoja.

**14:45-15.15 Rauhallinen vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)**

Rauhallisemmasta menosta tykkääville kevyempää vesijumppaa. Kehon liikkuvuuksia parantavaa ja kehoa huoltavaa vesijumppaa.

**17.30-18.30 Toiminnallinen treeni \* (Fitmill Kuntokeskus)**

Treeni on monipuolista ja kehittävää lihaskuntoharjoittelua kehonpainolla, kahvakuulilla ja tangolla. Käymme aina liikkeiden tekniikat huolellisesti läpi ja jokainen treenaa omaan kuntotasoon sopivalla painolla sekä temmolla. Tunneilla tehdään vaihtelevasti lihaskuntoa sekä sykkeennostoja. Jokainen treeni sisältää huolellisen alkulämmittelyn.

**KESKIVIIKKO**

 **11.30-12.30 Lihasvoima ja kestävyys (Gym23)**

Monipuolista, sovellettua harjoittelua yleisen toimintakyvyn vahvistamiseksi. Omaan kuntotasoon sovellettavissa olevaa lihasvoima sekä kestävyysharjoittelua. Yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely.

* + - 1. **Kuntojumppa \* (Areena, monitoimisali)**

Perinteistä lihaskuntoharjoittelua vaihtelevin teemoin: kuntopiiriä, käsipainoharjoittelua, keppijumppaa tms. Tunnin lopussa lyhyet venyttely.

**13:00-13:45 Musiikiton vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)**

Jumppaa veden vastusta ja erilaisia välineitä hyväksi käyttäen. Tunnin aikana nostatetaan sykettä ja parannetaan lihakuntoa sekä liikeratoja. Tunnilla ei soiteta musiikkia, joten sopii hyvin myös huonokuuloisille. Välillä myös kiertoharjoittelua.

**14:00-14:45** **Syvä vesitreeni (uimahalli radat 1,2)**

Tehokasta syvässä päässä tehtävää vesijumppaa intervalleina, patteriharjoituksena vesijuoksuvyötä ja jumppavälineitä apuna käyttäen.

**17.30-18.15 Reipas vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)**

Jumppaa veden vastusta ja erilaisia välineitä hyväksi käyttäen. Tunnin aikana nostatetaan sykettä ja parannetaan lihaskuntoa.

**18.15-18.45 Rauhallinen vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)**

Rauhallisemmasta menosta tykkääville kevyempää vesijumppaa. Kehon liikkuvuuksia parantavaa ja kehoa huoltavaa vesijumppaa.

**TORSTAI**

**7.00-7.45 Aamuvirkkujen syvä vesitreeni (Uimahalli radat 1-2)**

Tehokas syvänveden jumppa. Jumpassa voi halutessaan käyttää vesijuoksuvyötä, mutta voit osallistua myös ilman vyötä. Hyödynnetään kelluttavia jumppavälineitä.

**8.15-8.45 Rauhallinen vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)**

Rauhallisemmasta menosta tykkääville kevyempää vesijumppaa. Kehon liikkuvuuksia parantavaa ja kehoa huoltavaa vesijumppaa.

* + 1. **0 kehonhuolto helppo venyttely \*(Areena, monitoimisali)**

Kehon liikkuvuutta parantavaa helppoa venyttelyä, sisältää yhteisen alkulämmittelyn. Sisältää lattialla istuen tehtäviä liikkeitä.

**PERJANTAI**

**14.15-15.00 Vesijumppa keskitaso (Uimahalli monitoimiallas)**

Jumppaa veden vastusta ja erilaisia välineitä hyväksi käyttäen. Tunnin aikana nostatetaan sykettä ja parannetaan lihakuntoa sekä liikeratoja. Välillä myös kiertoharjoittelua.

**12.45-13.45 Kuntosaliharjoittelu (Areena, kuntosali)**

Yhteinen alkuveryttely, ohjattua voimaharjoittelua kuntosalilaitteilla sekä lyhyet loppuvenyttelyt Ryhmäkoko 15

**9.30-10.30 Kuntosali (Gym23)**

Ohjattua, omaan kuntotasoon sovellettavissa olevaa lihaskuntotreeniä kuntosalin sekä toiminnallisen salin tiloja käyttäen.

**Lyhytkurssit syksy**

**Ti 30.8-11.10 klo 11:00-12:00 Kuntosalin aloituskurssi(Areena kuntosali)**

Kuntosalin ensikertalaisille ja vähän harjoitelleille, jotka kaipaavat ohjeistusta laitteiden käyttöön ja voimaharjoitteluun. Yhteinen alkuveryttely ja loppuvenyttely, voimaharjoittelua kuntosalilaitteilla

Laiteopastusta sekä harjoitusohjeita omatoimista saliharjoittelua varten. Ryhmäkoko 12

**Pe 9.9-21.10 klo 10.45-11.30Äiti vauva jumppa (Areena, monitoimisali)**

Synnyttäneille äideille palautumista tukevaa liikuntaa ja harjoitteita keskivartalon tukilihaksille. Jumppa on kevyttä ja vauvantahtista.

Toiveena että olet käynyt ensin jälkitarkastuksessa. Kaiken tasoiset äidit tervetulleita, saat myös vertaistukea ja vinkkejä vauvan kanssa treenaamiseen. Rennoin mielin.

*Kevään lyhytkursseista tiedotetaan joulukuun alussa.*