

Orimattilan kaupungin liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 2024–2025

Syyskausi alkaa 2.9.2024 ja päättyy 13.12.2024 (vko 43 ja arkipyhinä ei ryhmiä)

Kevätkausi alkaa 7.1.2025 ja päättyy 25.4.2025 (vko 9 ja arkipyhinä ei ryhmiä)

Ryhmiä hinnastot 1.9.2024 alkaen:

Pitkä kurssi 40,00€/ kausi (syys- ja kevätkausi ovat erikseen)

Vesiliikuntoihin ja kuntosaliryhmiin tulee maksaa myös uimahallin/kuntosalin sisäänkäymä

Lyhytkurssi 24,00€/ kurssi, äiti-vauva vaunutreeni 34 €/kurssi

Eriköislyhytkurssi 47 €/ hlö (7 kertaa)

Avoimet ryhmät 3 € / krt, lapsi-vanhempi 3,80 €/ krt HUOM! Avoimet ryhmät kertamaksulla, ei ennakkoilmoittautumista!

Kulkuranneke 7 € *kertamaksu (uimahalli/kuntosali)

***Jokainen osallistuja huolehtii omasta tapaturma -ja/tai vapaa-ajanvakuutuksesta.**

Lisätietoa:

www.orimattila.fi / Vapaa-aika ja hyvinvointi / Liikuntapalvelut / Liikunta

044 781 3928 / liikunnanohjaaja Heidi Kilkki

040 837 5095 / liikunnanohjaaja Taru Riikonen

Liikuntapaikat:

Orimattila Areena: uimahalli, kuntosali, monitoimisali; Opintie 7

Gym23, Pakaantie 1

Fitmill Studio kuntokeskus, Erkontie 12

Kulttuuritalo, Lahdentie 65 (B-rappu, 2 krs)

KEVYT

KESKIRASKAS

TEHOKAS

Jumppiin osallistuakseen tulee olla normaali toimintakyky ryhmäkokojen suuruuden vuoksi. Ota mukaan asiaan kuuluva liikuntavaatetus, juomapullo, sisätossut tai kengät sekä halutessasi hikipyyhe. Jumpissa tarvittavat välineet kuten jumppamatot, vesijuoksuvyöt yms. löytyvät liikuntatiloista.

Jotta ryhmä järjestetään, minimi osallistujamäärät Fitmill & Gym23 ryhmiin 12, kaupungin ryhmiin 8.

MAANANTAI

11-12 Terve selkä (Areena, monitoimisali)

Tunnilla vahvistetaan erityisesti ylävartalon lihaksia. Tunnin tavoitteena on saada vahva selkä, joka edesauttaa hyvää arjessa jaksamista. Harjoitteita tehdään sekä seisten että lattialla. Hyödynnetään myös välineitä.

12.00-13.15 Kuntosali circuit + kehonhuolto, ei aloittelijoille

(Areena, kuntosali+monitoimisali)

Yhteinen alkuveryttely, ohjattua kuntosaliharjoittelua sekä kehonhuoltoa. Noin 45 minuuttia kuntosalilla ja 30 minuuttia monitoimisalissa.

15.00-15.45 Kehonhuolto (Areena, monitoimisali)

Monipuolista kehonhuoltoa ja liikkuvuusharjoittelua seisten ja lattian tasossa. Hyödynnetään myös välineitä esim. keppi, putkirullat.

17.00-18.00 Avoin kuntosali (Areena, kuntosali)

Yhteinen alkuveryttely, ohjattua kuntosaliharjoittelua sekä lyhyet venyttelyt. Tunnille voi tulla kertamaksulla (3 € + kuntosalin sisäänpääsymaksu).

TIISTAI

8.15-9.00 Vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)

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

9-9.30 Avoin lavatanssivesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)

Lavatanssimusiikin soidessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Liikuntamuotona vesijumppa soveltuu kaikille, joten tämä tunti mahdollistaa tanssiliikunnan myös niille, joilla kuivalla maalla liikkuminen on hankaloitunut. Vesi kannattaa kehoa painosta riippumatta ja antaa tehokkaan vastuksen niveliä rasittamatta. Vesiliikunta rentouttaa, lisää lihasten voimaa, kehittää kestävyyskuntoa ja hapenottokykyä.

10.15 –11.00 Tasapaino + 75 (Areena, monitoimisali)

Tunnin keskeisenä teemana ovat kevyet tasapainoharjoitteet ja jalkojen lihasvoiman vahvistaminen. Tunnin harjoitteet tehdään seisten, alku- ja loppuverryttelyt on mahdollista tehdä tuolilla istuen. Tervetuloa myös liikkumisen apuvälinettä esim. keppiä tai rollaattoria käyttävät seniorit.

13-14 Senioripilates -erikoislyhytkurssi 8.10.-26.11.2024 (Areena, monitoimisali)

Senioripilates-tunnilla tehdään pilatesharjoitteita rauhalliseen tahtiin, ikääntyvän kehon tarpeita kuunnellen, unohtamatta monipuolisia ja tehokkaita harjoituksia. Tavoitteena on ylläpitää ja kehittää kehonhallintaa, lihaskuntoa ja notkeutta. Tunnilla vahvistetaan selkärankaa tukevia lihaksia eli syviä vatsa- ja selkälihaksia sekä tehdään kehittäviä harjoituksia. Kurssi sopii sekä ensikertalaisille että jo aiemmin pilates-menetelmään tutustuneille.

13.30-14.15 Äiti-vauva vaunutreeni -lyhytkurssi 3.9.-22.10.2024, ei vko 40

(lähtö uimahallin pääovilta)

Ulkona vaunuttelua. Lähtö uimahallin ovien edestä. Tehdään erilaisia harjoituksia vaunuja vastuksena käyttäen ja keskitytään palautumiseen ja lihasten vahvistamiseen. Vauvantahtista menoa.

15-16 Papparyhmä (Areena, kuntosali)

Yhteinen alkulämmittely, ohjattua kuntosaliharjoittelua sekä lyhyet loppuverryttelyt.

17.00-18.00 Lapsi-vanhempi jumppa (Areena, monitoimisali)

Yhteinen alkulämmittely, monipuolista lihaskuntoharjoittelua eri välineitä hyödyntäen sekä lyhyet loppuverryttelyt. Lapsille ei ole ohjattua tekemistä. Huomioithan, että lapsi on tunnin ajan vanhemman valvonnassa.

17.30-18.30 Toiminnallinen treeni (Fitmill Kuntokeskus)

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

18.15-18.45 Avoin VesiHIIT (Uimahalli, monitoimiallas)

HIIT tulee sanoista High Intense Intervall Training eli korkean intensiteetin intervalliharjoittelua. Tunnilla tehdään sykettä nostattavaa ja hieman kevyempää vuorotellen. Sopii hieman parempi kuntoisille ja reippaasta menosta pitävälle.

KESKIVIIKKO

9.00-9.45 Avoin lapsi-vanhempi jumppa (Areena, monitoimisali)

Yhteinen alkulämmittely, monipuolista lihaskuntoharjoittelua eri välineitä hyödyntäen sekä lyhyet venyttelyt. Tervetuloa myös vauvan kanssa, kunhan äidillä on ollut jälkitarkastus. Lapsille ei ole ohjattua tekemistä. Huomioithan, että lapsi on tunnin ajan vanhemman valvonnassa. (3,80 € /krt)

10.00-10.45 Avoin tuolijumppa (Areena, monitoimisali)

Kehon toimintakykyä edistävää ja lihaskuntoa vahvistavaa jumppaa tuolilla istuen. Hyödynnetään erilaisia välineitä vastuksena. Sopii liikuntarajoitteisille ja liikkumisen apuvälinettä kuten keppiä tai rollaattoria käyttäville. Voi tulla myös avustajan kanssa. (3 € /krt)

11.00-11.45 Vaihtuva senioriliikunta (Areena, monitoimisali)

Sisältö vaihtelee siten, että 2-3 kertaa tehdään samaa harjoitusta ja sitten kokeillaan jotain erilaista teemaa kuten kahvakuula, kierto- ja aktiivinen liikkuvuus ym. Toiveita saa esittää ja ohjaaja tekee kausisuunnitelman sen mukaan. Tunnilla on aina yhteinen alkulämmittely, harjoitusosio sekä lyhyet loppuvenyttelyt. Harjoitteita tehdään sekä seisten että lattialla patjalla.

11.30-12.30 Lihasvoima ja kestävyys (Gym23)

Monipuolista, sovellettua harjoittelua yleisen toimintakyvyn vahvistamiseksi. Omaan kuntotasoon sovellettavissa olevaa lihasvoima sekä kestävyys- ja keuhko- ja sydänharjoittelua. Yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely.

13.00-13.30 Avoin vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)

Jumppaa veden vastusta ja erilaisia välineitä hyväksi käyttäen. Tunnin aikana nostatetaan sykettä ja parannetaan lihaskuntoa sekä liikeratoja. Kierto- ja vesijumppaa musiikin tahtiin.

(3 € + uimahallin sisäänpääsymaksu)

14.00-14.30 Avoin syvä vesijumppa/vesijuoksu (Uimahalli, radat 1-2)

Jumppaa tai vesijuoksua veden vastusta ja erilaisia välineitä hyväksi käyttäen. Tunnin aikana nostatetaan reilusti sykettä ja parannetaan lihaskuntoa sekä liikeratoja. Tunti sopii reippaasta menosta pitävälle. Tunnille voi tulla kertamaksulla (3 € + uimahallin sisäänpääsymaksu).

TORSTAI

9.30-10.00 Avoin ja maksuton istumajooga (Kulttuuritalo, 2 krs)

Rauhallisia joogaliikkeitä ja rentoutumista tuolilla istuen. Istumajooga on lempeä tapa lisätä kehon liikkuvuutta, hallintaa sekä läsnäolon kokemusta. Sopii kaikille toimintakykyyn katsomatta, myös liikkumisen apuvälineitä käyttäville sekä liikuntarajoitteisille.

11.00-12.00 Kuntosali (Artjärvi, Vuorenmäen kuntosali)

Yhteinen alkuverryttely, voimaharjoittelua kuntosalilaitteilla sekä lyhyet loppuverryttelyt.

13.00-13.30 Vesicircuit/vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)

Jumppaa veden vastusta ja erilaisia välineitä hyväksi käyttäen. Tunnin aikana nostatetaan sykettä ja parannetaan lihaskuntoa sekä liikeratoja. Kiertoharjoittelua tai vesijumppaa musiikin soidessa taustalla.

13-14 Kuntosalin starttikurssi 5.9.-24.10.2024, ei vko 40 (Areena, kuntosali)

Kuntosalin ensikertalaisille ja vähän harjoitelleille, jotka kaipaavat ohjeistusta laitteiden käyttöön ja lihaskuntoharjoitteluun. Opetellaan oikeanlainen harjoittelutekniikka ja niihin sopivat lämmittelyt. Tunnilla käytetään sekä laitteita, että vapaita painoja. Ryhmäkoko 12 hlö.

15-16 Senioripalloilu (Areena, palloiluhallin A-lohko)

Pelataan maila- ja pallopelejä senioreille soveltaen. Harjoiteltavat lajit valitaan yhdessä ryhmän toiveiden mukaan. Tunneilla opit peleihin tarvittavat taidot, joten sinulla ei tarvitse olla osaamista tai välineitä etukäteen.

15.30-16.15 Uintikerhot, alkeis (Uimahalli, iso allas, rata 5)

Harjoitellaan uinnin alkeita, ollaan isossa altaassa. Vaaditaan 10m uintitaito vatsallaan. Liukuja, sukelluksia, hyppyjä.

16.15-17 Uintikerhot, jatko (Uimahalli, iso allas, rata 5)

Harjoitellaan erilaisia tekniikoita ja välillä käytetään räpylöitä, pullareita, yms. Uintitaito vaatimus 25m vatsallaan ja selällään.

17.30-18.15 Reipas vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)

Jumppaa veden vastusta ja erilaisia välineitä hyväksi käyttäen. Tunnin aikana nostatetaan reilusti sykettä ja parannetaan lihaskuntoa sekä liikeratoja. Välillä myös kiertoarjoittelua. Tunti sopii reippaasta menosta pitävälle.

18.30-19.30 FasciaMethod (Areena, monitoimisali)

Lempeä kehon liikkuvuutta parantava harjoitusmuoto. Tunti kehittää tasapainoa, liikehallintaa ja auttaa moniin tuki- ja liikuntaelin vaivoihin. Dynaamista liikkuvuusharjoittelua. Harjoitteita tehdään sekä seisten että lattialla.

PERJANTAI

9.30-10.30 Kuntosali (Gym23)

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

13.00-13.30 Vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)

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

TERVETULOA LIIKKUMAAN ORIMATTILAN LIIKUNNANOHIJAJIEN KANSSA!