

Orimattilan kaupungin liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 2026-2027

Syyskausi alkaa 31.8.2026 ja päättyy 11.12.2026 (vko 43 ja arkipyhinä ei ryhmiä)

Kevätkausi alkaa 11.1.2027 ja päättyy 23.4.2027 (vko 9 ja arkipyhinä ei ryhmiä)

Ryhmien hinnasto:

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

Vesiliikuntoihin ja kuntosaliryhmiin tulee maksaa myös uimahallin/kuntosalin sisäänpääsymaksu

Lyhytkurssi 24,00€/ kurssi

Erikoislyhytkurssi 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 Erola

040 837 5095 / liikunnanohjaaja Taru Riikonen

Liikuntapaikat:

Orimattila Areena: uimahalli, kuntosali, monitoimisali; Opintie 7

Gym23, Pakaantie 1

Olotila, Erkontie 20 (ovi 14 C)

KEVYT

KESKIRASKAS

TEHOKAS

LAPSILLE

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 osallistujamäärä Gym23 ryhmiin 12 ja kaupungin omiin ryhmiin 8 osallistujaa.

MAANANTAI

9-10 Äiti-vauva kuntosali (Areena, kuntosali)

Yhteinen alkuverytely ja ohjattua kuntosaliharjoittelua äideille. Vauva mielellään turvakaukalossa/ kopassa eli sen ikäinen, että ei vielä liiku, jotta pysyy paikallaan (turvallisuustekijä).

10-11.15 Kuntosali + kehonhuolto (Areena, kuntosali)

Yhteinen alkuverytely, ohjattua kuntosaliharjoittelua sekä kehonhuoltoa. Noin 60 minuuttia kuntosaliharjoittelua ja 15 minuuttia kehonhuoltoa.

14.15-14.45 Kevyt vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)

Jumppaa veden vastusta ja erilaisia välineitä hyväksi käyttäen. Tunnin aikana nostatetaan sykettä ja parannetaan lihakuntoa sekä liikeratoja. Tunti soveltuu liikkumisen apuvälineitä käyttäville ja mukaan saa tulla myös oma avustaja.

15.00-15.45 Kehonhuolto (Areena, monitoimisali)

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

TIISTAI

8.20-9.05 Vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)

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

13.00-13.45 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. Tunnille voi tulla kertamaksulla (3 € + uimahallin sisäänpääsymaksu).

15-16 Papparyhmä 1 (Areena, kuntosali)

Yhteinen alkulämmittely, ohjattua kuntosaliharjoittelua kiertoharjoittelun omaisesti sekä lyhyet loppuverryttelyt. Suunnattu yli 65 -vuotiaille miehille.

15-16 Odottajan voimaryhmä (Areena, monitoimisali)

Tunnilla harjoitellaan lihasvoimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta raskaus huomioiden. Erityistä huomiota kiinnitetään keskivartalon ja lantionpohjan tukeen sekä arjen jaksamista tukevaan voimaan. Liikkeet ovat muokattavissa jokaisen lähtötasoon ja raskauden vaiheeseen sopivaksi.

16-16.45 Avoin ja maksuton lasten liikuntakerho (Areena, monitoimisali)

Alle kouluikäisille suunnattu liikuntakerho, jossa harjoitellaan motorisia taitoja liikkuen ja leikkien. Mukaan joustavat vaatteet ja oma juomapullo. Ennakkoilmoittautuminen ei ole pakollista.

17.00-18.00 Avoin lapsi-vanhempi treeni (Areena, monitoimisali)

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

KESKIVIIKKO

7.15-7.45 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 pitäville. Tunnille voi tulla kertamaksulla (3 € + uimahallin sisäänpääsymaksu).

9-9.45 Avoin lavatanssivesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)

Lavatanssimusiikin soidessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Liikuntamuotona vesijumpppa 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. Tunnille voi tulla kertamaksulla (3 € + uimahallin sisäänpääsymaksu).

10.00-10.45 Senioriliikunta (Areena, monitoimisali)

Sisältö vaihtelee siten, että 2-3 kertaa tehdään samaa harjoitusta ja sitten kokeillaan jotain erilaista teemaa kuten kahvakuula, kiertoarjoittelu, 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 kestävyysharjoittelua. Yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely.

12.00-13.30 Avoin opastettu kuntosalivuoro senioreille (Areena, kuntosali)

Senioreiden oma kuntosalivuoro! Liikunnanohjaaja Taru Riikonen paikalla opastamassa laitteiden oikeaoppisessa ja turvallisessa käytössä. Itse opastus on maksuton, mutta jotta pääset kuntosalille tulee kuntosalimaksu olla maksettuna. Myös Areenan seniorikortti oikeuttaa pääsyyn.

14.30-15.15 Avoin ja maksuton tuolitanssi (Olotila)

Musiikin tahdittamana tehdään yhdessä monipuolista liikettä koko keholle sekä mielelle. Koko tunti tehdään istuen oman kunnon mukaan. Tunti soveltuu liikkumisen apuvälineitä käyttäville ja mukaan saa tulla myös oma avustaja.

TORSTAI

9.30-10.00 Avoin ja maksuton istumajooga (Olutila)

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 omaan tahtiin (ei kiertoharjoittelua) sekä lyhyet loppuverryttelyt.

13.00-14.00 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.

15-16 Papparyhmä 2 (Areena, kuntosali)

Yhteinen alkulämmittely, ohjattua kuntosaliharjoittelua kiertoharjoittelun omaisesti sekä lyhyet loppuverryttelyt. Suunnattu yli 65 -vuotiaille miehille.

17.00-17.45 Ison altaan uimakerho (Uimahalli, rata 5)

Uimataitoisille 7-9 vuotiaille lapsille. Harjoittelemme isossa altaassa erilaisia uintitekniikoita ja sukeltamista sekä muuta hauskaa!

18.00-18.45 Avoin reipas vesijumppa (Uimahalli, monitoimiallas)

Jumppaa veden vastusta ja erilaisia välineitä hyväksi käyttäen. Tunnin aikana nostatetaan reilusti sykettä ja parannetaan lihakuntoa sekä liikeratoja. Välillä myös kiertoharjoittelua. Tunti sopii reippaasta menosta pitäville. Tunnille voi tulla kertamaksulla (3 € + uimahallin sisäänkäyntimaksu).

PERJANTAI

9.30-10.30 Kuntosali (Gym23)

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

TERVETULOA LIIKKUMAAN ORIMATTILAN LIIKUNNANOHIJAAJIEN KANSSA!