



Orimattila

Kaupungin liikuntapalveluiden ohjatut ryhmäliikunnat 2023-2024

Syyskausi alkaa 28.8.2023 ja päättyy 10.12.2023. (vko 43 ja arkipyhinä ei ryhmiä!)

Kevätkausi alkaa 8.1.2024 ja päättyy 28.4.2024 (vko 9 ja arkipyhinä ei ryhmiä!)

Ryhmien hinnastot:

Pitkä kurssi 35,00€/ kausi, vanhempi-lapsi -jumppa 50€/perhe/kaus (syys- ja kevätkausi ovat erikseen)

Vesiliikuntoihin ja kuntosaliryhmiin tulee maksaa myös uimahallin/kuntosalin sisäänpääsymaksu

Lyhytkurssi 20,00€/ kurssi, äiti-vauva jumppa 29€/kurssi

Kulkuranneke 6€ *kertamaksu (uimahalli/kuntosali)

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

Lisätietoa:

<https://orimattilanliikuntapalvelut.fi> -> Liikunnanohjaus -> Liikuntaryhmät

040 8375 095 /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. 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

10.30-11.15 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 alkuverytely, 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

Yhteinen alkuverytely, ohjattua kuntosaliharjoittelua sekä lyhyet venyttelyt. Tunnille voi tulla kertamaksulla (2,5€ + kuntosalin sisäänkäyntimaksu).

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.

10.15 –11.00 Tasapaino & voima (Areena, monitoimisali)

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

13.30-14.30 Papparyhmä (Areena, kuntosali)

Yhteinen alkulämmittely, ohjattua kuntosaliharjoittelua sekä lyhyet loppuvenyttelyt.



16.00-17.00 Tyttökullat (Areena, monitoimisali)

Yhteinen alkulämmittely, monipuolista lihaskuntoharjoittelua eri välineitä hyödyntäen sekä lyhyet loppuverryttelyt. Harjoitteita tehdään sekä seisten että lattialla.

17.00-18.00 Kuntojumppa *lapsiystävällinen (Areena, monitoimisali)

Yhteinen alkulämmittely, monipuolista lihaskuntoharjoittelua eri välineitä hyödyntäen sekä lyhyet loppuverryttelyt. Tunnille voi ottaa lapsen mukaan (lapsille ei ohjattua tekemistä ja lapsi vanhemman valvonnassa).

17.30-18.30 Toiminnallinen treeni (Fitmill Kuntokeskus)

Treeni on monipuolista ja kehittävästä 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 VesiHIIT (Areena, monitoimiallas)

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

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 loppuverryttely.

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 tahtiin.

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 pitäville. Tunnille voi tulla kertamaksulla (2,5€ + uimahallin sisäänpääsymaksu).

17.30-18.00 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 pitäville.

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.



TORSTAI

9.00-9.45 Lapsi-vanhempi- jumppa (Areena, monitoimisali)

Lapsen ja vanhemman yhteinen ohjattu jumppa. Monipuolista liikuntaa erilaisia välineitä hyödyntäen.

10.00-10.30 Tuolijumpalla toimintakykyä (Areena, monitoimisali)

Kehon toimintakykyä edistävää jumppaa tuolilla istuen. Sopii liikuntarajoitteisille. Voi tulla myös avustajan kanssa.

10.45-11.45 Liikeradat kuntoon kuntosalilla (Areena, kuntosali)

Yhteinen alkuveryyttely, ohjattua kuntosaliharjoittelua sekä lyhyet loppuveryyttelyt. Opastusta oikeisiin liikeratoihin myös kuntosalin vapaapaino puolella. Ryhmäkoko 12.

17.30-18.30 Aloittelijoiden kuntosaliharjoittelu (Fitmill kuntokeskus)

Tunti sopii kuntosaliharjoittelun aloittamisesta kiinnostuneille sekä kertauksena jo aikaisemmin harrastaneille. Tunnilla treenataan koko vartalon lihaksia kuntosalilaitteilla sekä helpoilla kehonpaino- ja vapaapainoliikkeillä. Aloitamme helpommilla treeneillä ja tekniikoiden opettelulla. Tervetuloa mukaan matalalla kynnyksellä.

PERJANTAI

9.30-10.30 Kuntosali (Gym23)

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

14.30-15.00 Vesijumppa (Uimahalli monitoimiallas)

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

LYHYTKURSSIT SYKSY 2023

Ti 29.8.-10.10. klo 11.15-12.15 Kuntosali starttikurssi (Areena, kuntosali)

Kuntosalin ensikertalaisille ja vähän harjoitelleille, jotka kaipaavat ohjeistusta laitteiden käyttöön ja lihaskunto harjoitteluun. Yhteinen alkuveryyttely ja loppuveryyttely, voimaharjoittelua kuntosalilaitteilla, laiteopastusta sekä harjoitusohjeita omatoimista saliharjoittelua varten. Ryhmäkoko 12.

Ti 31.10.-12.12. klo 14.30-15.30 Äiti-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. Ryhmäkoko 12.