



## Liikuntatoimi

### Matalan kynnyksen liikuntaryhmien tuntikuvaukset 2018-2019

#### **Maanantaisin ja tiistaisin kello 11.00-12.00 Kuntosali kiertoharjoitteluna**

Tunti sisältää alkulämmittelyn, harjoitusosion kuntosalin laitteita ja vapaita painoja hyödyntäen sekä lopuksi venyttelyt. Sopii kuntosaliharjoittelua vasta aloittaville ja myös kokeneemmille treenaajille. Huom! Molemmat ryhmät ovat täynnä.

#### **Maanantaisin kello 12.15-13.00 Matalan kynnyksen kehonhuolto**

Lempeä, kehoa huoltava tunti, joka sopii kaikenkuntoisille. Tunnilla tehdään lyhyt alkulämmittely, jonka jälkeen rentoudutaan pitkien, huoltavien venytysten avulla. Avoin kaikille, tunnille ei tarvitse ilmoittautua.

#### **Tiistaisin kello 14.30-15.15 Matalan kynnyksen kuntojumppa**

Monipuolinen harjoitus, jossa tehdään alkulämmittely, nostetaan sykettä helppojen askelkuvioiden avulla, harjoitellaan lihaskuntoa käsipainoja ja kehonpainoa hyödyntäen sekä lopuksi venytellään. Sopii hyvin liikuntaa vasta aloittaville.

#### **Keskiviikkoisin kello 11.00-12.00 Kuntopiiri**

Tehokas lihasvoima- ja kestävyys harjoitus jo jonkin verran kuntoilleille. Tuntiin sisältyy alkulämmittely, circuit-tyyliin tehtävä harjoitusosio ja lyhyet loppuvenytykset. Huom! Ryhmä on täynnä.

#### **Keskiviikkoisin klo 14-15 Tuolijumppa Vihannin Ukonkantissa**

Kehonhallintaa, nivelliikuntaa, lihasvoimaharjoittelua myös seisten kevyillä käsipainoilla Voitas -ohjelmaa muokailleen. Välineinä myös kepit ja vastuskuminauhat.

#### **Keskiviikkoisin klo 15.30-16.30 Seniorijumppa Lampinsaaren koululla.**

Tuoleilla istuen, jumppamatoilla venytellen tai seisten. Välineinä vaihdellen kepit, käsipainot, vastuskuminauhat ja jumppamatot. Keskitytään nivelliikuntaan ja lihasvoiman ylläpitoon.

#### **Perjantaisin kello 9.30-10.30 Kahvakuula**

Monipuolinen harjoitus, joka kehittää koko kehon lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Tuntiin sisältyy alkulämmittely, kahvakuulaliikkeiden tekniikan opettelua, harjoitusosio sekä loppuvenytykset. Sopii kahvakuulailua aloittaville ja jo pidempään harrastaneille. Huom! Ryhmä on täynnä.

Lisätietoja: Annamari Luukkonen 040 135 6947