



Liikuntaa ikääntyneille

Syksy 2020

Liikuntaryhmät on tarkoitettu yli 65-vuotiaille pukkilalaisille. Ryhmät ovat maksuttomia. Syyskaudella ryhmät kokoontuvat 1.9.-18.12.2020, pois lukien koulujen loma-ajat. Muutokset toimintaan ovat mahdollisia.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut suoraan liikunnanohjaajalta Anna Gröndahl p. 040 183 8538.

SALILIIKUNTARYHMÄT

Ryhmissä harjoitetaan voimaa ja tasapainoa, jumpataan seisten ja istuen sekä kuntosalilla.

Voimaryhmä	ma	klo 9.30 – 10.30
Vetreyttä ja voimaa	ma	klo 11-12
Voimaryhmä	ma	klo 12.30 – 13.30
Tasapainoryhmä	to	klo 9.15 – 10.15

Omatoimikuntosaliryhmä – Tähän ryhmään voit osallistua avoimen kuntosalin tavoin, ilman ilmoittautumista. Harjoittelu tapahtuu kuntosalilla ilman ohjausta, omalla vastuulla. Ryhmät ovat vain yli 65-vuotiaille. Ei vaadi ennakoilmoittautumista.

Omatoimiryhmä	ma	klo 13.30 – 15
Omatoimiryhmä	ke	klo 10 – 12
Omatoimiryhmä	pe	klo 9.30 – 12

VESILIIKUNTARYHMÄT

Vesiliikuntaryhmissä tehdään monipuolisia, virkistäviä, liikunta- ja toimintakykyä edistäviä ja ylläpitäviä vesijumppaharjoituksia. Vesijumpan kesto noin 30 min. Ennen altaaseen menoa on peseydyttävä hyvin ilman uima-asua!

Allasryhmä 1	ti	klo 10- 11
Allasryhmä 2	ke	klo 12.30- 13.30
Allasryhmä 3	to	klo 10.45- 11.45
Allasryhmä 4	to	klo 14.15- 15.15



PUKKILA

MUISTA MYÖS LIIKUNTAPALVELUJEN AVOIMET VUOROT

Voit käydä omaehtoisesti kuntosalilla, uimassa tai saunassa

maanantaisin klo 15 – 18 (kuntosali klo 19 asti)

torstaisin klo 19.30 – 21 (kuntosali klo 19.30 – 21)

perjantaisin klo 6.30 – 9.00 (Kuntosali klo 9.30 asti)

Vuoroille ei tarvitse ilmoittautua. Altaalla on valvoja, joka kerää maksut käteisellä tai kortilla.
Uintiaika 1,5 tuntia.

Kuntosali on maksuton yli 65-vuotiaille pukkilalaisille.

Sauna- ja uintimaksu on 2,50 € / eläkeläiset, lapset ja työttömät
10 kerran sarjalippu 20 € palvelupisteestä ja uinninvalvojalta.

Viikkokalenteri

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe
					Avoin uinti 6.30-9 ja kuntosali 6.30-9.30
9-10	Voimaryhmä 9.30-10.30			Tasapainoryhmä 9.15-10.15	Omatoimiryhmä 9.30-12
10-11		Allasryhmä 10-11	Omatoimiryhmä 10-12	Allasryhmä 10.45-11.45	
11-12	Vetreyttä ja voimaa 11-12				
12-13	Voimaryhmä 12.30-13.30		Allasryhmä 12.30-13.30		
13-14	Omatoimiryhmä 13.30-15				
14-15				Allasryhmä 14.15-15.15	
	Avoin uinti 15-18 ja kuntosali 15-19			Avoin uinti 19.30-21 ja kuntosali 19.30-21	

KATSO MYÖS muuta toimintaa senioreille Onnissa

TAPAHTUMIA, RYHMIÄ JA KULTTUURIA

Tiedustelut senioritoiminnan ohjaaja, p. 040 770 7054

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA MUKAAN !

