

ASIKKALAN TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT 2021-2022

SYKSY 30.8- 10.12.2021 (syysloma vko 43) /KEVÄT 10.1.- 29.4.2022 (hiihtoloma vko 9)

MAANANTAI	KLO	PAIKKA	OHJAAJA
Kehonhuolto 1*	12.15 - 13.15	Anianpellon koulu	Elise
Tuolijumppa	13.15 - 14.00	Anianpellon koulu	Elise
Lavis-lavatanssijumppa®	13.00 - 14.00	Honkarinne	Riitta
Kehonhuolto 2*	14.15 - 15.15	Honkarinne	Riitta
Voimaa kuntosaliharjoittelusta (75 + -vuotiaille)	12.30 - 13.15	Oltermanni: uusi seniorisali	Senioriohjaaja Annukka
Voimaa kuntosaliharjoittelusta (fysioterapian jatkoryhmä)	14.30 - 15.15	Oltermanni: uusi seniorisali	Elise

TIISTAI	KLO	PAIKKA	OHJAAJA
Vesijumppa 1	9.45 - 10.15	Padasjoen Uimahalli	Kalle
Vesijumppa 2	10.15 - 10.45	Padasjoen Uimahalli	Kalle
Vesijumppa 3	10.45 - 11.15	Padasjoen Uimahalli	Kalle
Kuntojumppa*	13.00 - 14.00	Anianpellon koulu	Kalle
Ikämiesten kuntojumppa*	15.00 - 16.00	Liikuntahalli	Kalle
Kalkkisten kevytjumppa*	13.15 - 14.15	Pörskälä	Jasmine
Lavis-lavatanssijumppa®	15.00 - 15.55	Anianpellon koulu	Elise
FasciaMethod + Kehonhuolto*	16.00 - 17.00	Anianpellon koulu	Elise
Lavis-lavatanssijumppa®	18.15 - 19.15	Aurinkovuoren koulu	Elise
FasciaMethod + Kehonhuolto*	19.15 - 20.15	Aurinkovuoren koulu	Elise

KESKIVIIKKO	KLO	PAIKKA	OHJAAJA
Eläkeläisten tuolijumppa (2krt/kk)	10.00 - 10.45	Vanha nuorisotalo	Jasmine
Keppijumppa	11.00 - 12.00	Honkarinne	Jasmine
Reumaliikuntaryhmä	12.00 - 13.00	Liikuntahalli	Vertaisohjaaja
Ohjattu kuntosali	13.00 - 14.00	Liikuntahalli	Jasmine
Eläkkeensaajat ry, kuntosali	14.00 - 15.00	Liikuntahalli	Jasmine
Liikkuvuus ja kehonhuolto, miehet *	15.30 - 16.15	Honkarinne	Kalle
Ohjattu kuntosali	17.00 - 18.00	Liikuntahalli	Kalle
Kuntopiiri kuntosalilaitteen	18.00 - 19.00	Liikuntahalli	Kalle

TORSTAI	KLO	PAIKKA	OHJAAJA
Ohjattu kuntosali 1	8.30 - 9.30	Liikuntahalli	Kalle
Ohjattu kuntosali 2	9.30 - 10.30	Liikuntahalli	Kalle
Ohjattu kuntosali 3	10.30 - 11.30	Liikuntahalli	Riitta
Ohjattu kuntosali 4	11.30 - 12.30	Liikuntahalli	Riitta
Ohjattu kuntosali 5	12.30 - 13.30	Liikuntahalli	Riitta
Tuolijumppa	12.00 - 12.45	Honkarinne	Kalle
Tasapainoa ja lihaskuntoa	13.00 - 13.45	Honkarinne	Kalle
Lavis-lavatanssijumppa®	14.30 - 15.30	Aurinkovuoren koulu	Riitta
Liikunta/motoriikkakerho 5-8 v.	17.00 - 18.00	Aurinkovuoren koulu	Asikkalan Raikas/ liikuntapalvelut

PERJANTAI	KLO	PAIKKA	OHJAAJA
Kehonhuolto 1*	9.00 - 10.00	Honkarinne	Elise/Riitta
Kehonhuolto 2 (kevennetty)	10.15 - 11.00	Honkarinne	Elise/Riitta
Kehonhuolto 3*	13.00 - 14.00	Anianpellon koulu	Elise/Riitta

*sisältää myös lattialla tehtäviä liikkeitä!

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMINEN RYHMIIN:

MA 16.8.2021 klo 8.00 alkaen.

SÄHKÖISESTI:

www.asikkala.fi/ilmoittautuminen

PUHELIMITSE:

Elise Kettunen 044 778 0773

Riitta Tuomala 044 778 0021

Kalle Virtanen 044 778 0015

Maksuton kokeilumahdollisuus kaikkiin ryhmiin, soita suoraan ohjaajille!

OSALLISTUMISMAKSUT:

Päiväryhmät/Seniorit:

40 €/vuosi/ryhmä

Iltaryhmät/työkäiset:

50 €/vuosi/ryhmä

Vesijumppat:

60 €/syksy, 60 €/kevät

Lavis-lavatanssijumppat:

60€/vuosi (päiväryhmä)

70€/vuosi (iltaryhmä)

