



Orimattilan kaupungin liikuntaryhmiin ilmoittautumisesta tietoa!

Ilmoittautumien tapahtuu maanantain 13.8. ja perjantain 17.8. välisenä aikana palauttamalla ilmoittautumislomake uimahallin kahviioon tai lähettämällä se sähköpostitse osoitteeseen anne.rajaniemi@orimattila.fi. Lomakkeen saa uimahallin kahviosta kahvion aukioloaikoina tai tulostamalla orimattilanliikuntapalvelut.fi nettisivuilta. Emme ota vastaan puhelini ilmoittautumisia!

Olemme uusineet lukujärjestystä, joten tutustukaa ryhmäsisältöihin huolella. Olemme myös rajanneet osallistumisoikeuden kahteen ryhmään/asiakas ja kannustamme tämän lisäksi omatoimiseen harjoitteluun.

Valinnoista ilmoitetaan viikon 34 aikana ensisijaisesti tekstiviestillä.

Syyskauden ryhmät alkavat ma 27.8.2018 ja päättyvät 14.12.2018. (vko 43 ei ryhmiä!)

Kevätkausi alkaa 7.1.2019 ja päättyy 26.4.2019. (vko 9 ei ryhmiä!)

Syyskauden ryhmäliikuntakalenteri ja ilmoittautumistiedot löytyvät orimattilanliikuntapalvelut.fi sivustolta sekä uimahallin ilmoitustaululta.

Ryhmäliikuntakalenteri syksyille 2018

MAANANTAI

klo 10.00 – 11.00 ”Tyttökullat” (ryhmäkoko 26)

- Kuntosaliharjoittelua lihaskestävyys- ja lihasvoimaharjoituksia vaihdellen.
- Yhteinen askelluslämmittely sekä lyhyt venyttely.
- Iso ryhmä, joten normaali toimintakyky on tarpeen.

klo 11.00 – 12.00 Papparyhmä 1 (ryhmäkoko 26)

- Miesten kuntosaliryhmä, joka kolmas kerta vesijumppa.
- Kuntosaliosio lihaskestävyyttä ja lihasvoimaa vaihdellen.
- Tässä ryhmässä **hitaampi tempo, rauhallisemmat alkuverryttelyt ja pidempi loppuvenyttely**. Sopii myös vasta-alkajille!
- Iso ryhmä, joten normaali toimintakyky on tarpeen!

klo 13.00 – 14.00 Papparyhmä 2 (ryhmäkoko 26)

- Miesten kuntosaliryhmä, joka kolmas kerta vesijumppa.
- Kuntosaliosio lihaskestävyyttä ja lihasvoimaa vaihdellen.

- Alkuverryttelyssä askellusta ja vaihtelevuutta, tunnin tempo reipas ja tehokas. Lyhyt loppuvenyttely!

klo 14.30 – 15.15 Kehonhuolto/Venyttely (urheilukentän nurmikko/ monitoimihalli)

- Monipuolista kehonhuoltoa.
- Tuntien keskeisinä teemoina vaihtelee liikkuvuus, venyttely, kevyt lihaskunto ja tasapainoharjoittelu apuvälineiden kanssa ja ilman.
- Syksyllä ilmojen salliessa kokoonnutaan Urheilukentän nurmikolla ja kun viilenee, siirrytään sisälle monitoimihalliin.

TIISTAI

klo 12.00 – 13.00 Seniorikuntosali (ryhmäkoko 26)

- Kuntosaliharjoittelua sekaryhmänä lihaskestävyys- ja lihasvoimaharjoituksia vaihdellen.
- Yhteinen vaihteleva alkulämmittely sekä lyhyt venyttely.
- Iso ryhmä, joten normaali toimintakyky on tarpeen.

klo 13.15-14.00 Vesijumppa /kevyt 35min (+10min uintiaikaa)

- Kevyt vesijumppa
- Tämä vesijumppa on selkeästi kevyin versio viikon vesijumpista.
- Helppoja liikkeitä käyttäen veden vastusta ja erilaisia välineitä vaihdellen.
- Sopii hyvin aloittelijoille sekä rauhallisempaa menoa arvostaville.

klo 15.00-15.45 Vesijuoksu keskitaso (ryhmäkoko 18)

- Vesijuoksuryhmä, jossa kaikentasoista porukkaa.
- Harjoitellaan vesijuoksutekniikkaa sekä vaihtelevin teemoin kuntopiiriä juoksuvöillä, intervaleja ja syvään päin vesijumppaa.

klo 16.15-17.15 Opi uimaan paremmin! (ryhmäkoko 10)

- LYHYTKURSSI 28.8.-16.10.
- Lyhyt kurssi. Ohjaajana Jaana Virtanen
- Aikuisten kurssi johon vaaditaan perusuimataito, jota lähdetään parantamaan.
- Pysytään perusasioissa. Täällä parannat hengitystekniikkaa ja opit rintauinnissakin laittamaan kasvot veteen.
- Omat uimalasit mukaan!

KESKIVIIKKO

klo 8.15-9.10 Vesijumppa / keskitaso 40min +15min uintiaikaa (Ryhmäkoko 35)

- Vesijumppa, jossa pystyt tekemän oman tason mukaan
- Vaihdeltaan eri välineitä – välillä myös ilman välineitä. Usein myös kiertoarjoittelua, jolloin syvä pää käytössä.
- Haastavampia liikkeitä ja kokeillaan muun muassa vesijuoksuakin kauden aikana.

klo 15.00-16.00 Aloittelijoiden kuntosali (ryhmäkoko 15)

- LYHYTKURSSI 31.10.-12.12.
- Ilmoittautuminen viikoilla 42-43.
- Opetellaan käyttämään kuntosalilaitteita ja tekemään harjoitteita myös vapailla painoilla / oman kehon painolla.
- Helppo alkuverryttely, lopuksi venyttely.

TORSTAI

klo 9.30 - 10.15 Perhejumppa urheilukenttä

- LYHYTKURSSI 30.8.-18.10
- Vanhemmille ja lapsille ikähaitari 1-6 oma liikuntakerta.
- Tänne voi myös perhepäivähoitajat tai isovanhemmat ja lapsenlapset ilmoittautua.
- Tarkoitus on saada niin vanhempi kuin lapsetkin liikkumaan iloisesti yhdessä
- Teemat vaihtelee. Luvassa kuntopiiriä, pelailua, kisailua, musiikkiliikuntaa ym.
- Kurssin hinta per aikuinen.
- Huonolle säälle sovitaan sisäpaikka myöhemmin.

klo 10.30-11.00 Äiti-vauvajumppa urheilukenttä

- LYHYTKURSSI 30.8.-18.10
- Äiti- vauva jumppa (isäkin voi olla äidin sijaan)
- Liikutaan eri tavoin käyttäen vauvaa painona (vaihtoehtoisesti kahvakuulaa)
- Huonolle säälle ilmoitetaan sisäpaikka myöhemmin.

klo 11.45 – 12.45 Seniorijumppa (ulkona/monitoimisali)

- Oman tasoiseksi muunnettavaa jumppaa senioreille tai päivällä osallistumaan kykeneville
- Teemat vaihtelee mm. keppijumppaa, gymstickiä, sauvakävelyä, askelsarjoja musiikkiin, kuntopiiri, tuolijumppaa jne...

- Kausi aloitetaan ulkona, sisätilana Urheilutalon monitoimisali

klo 13.00 – 13.55 Vesijumppa / keskitaso 40min (+ 15min uintiaikaa)

- Vesijumppa, jossa pystyt tekemän oman tason mukaan
- Vaihdeltaan eri välineitä – välillä myös ilman välineitä. Usein myös kiertoarjoittelua, jolloin syvä pää käytössä.
- Haastavampia liikkeitä ja kokeillaan muun muassa vesijuoksuakin kauden aikana.

Ryhmien hinnasto: 1 ryhmä 35€ / 2 ryhmää 45€ / lyhytkurssi 17,50€ / älykortti 4€.

Huom! Lyhytryhmän maksua ei voi yhdistää koko kauden ryhmiin.

Uimahalli aukeaa kesätauon jälkeen maanantaina 13.8. ja on auki ma-pe 14-21.