

# Orimattilan liikuntapalvelujen ryhmät 2019-2020!

Ilmoittautuminen tapahtuu maanantain 12.8. ja perjantain 16.8. välisenä aikana palauttamalla ilmoittautumislomake uimahallin kahviioon. Lomakkeen voi myös palauttaa liikuntapalvelujen postilaatikkoon (uimahallin etuoven portaiden ylätasanteella) 16.8. mennessä. Emme ota vastaan puhelinilmoittautumisia!

Lomakkeen saa uimahallin kahviosta tai tulostamalla orimattilanliikuntapalvelut.fi nettisivuilta. Huomatkaa uimahalli aukeaa kesätauon jälkeen 12.8.

Olemme uusineet lukujärjestyistä, joten tutustukaa ryhmäsisältöihin huolella.

Valinnoista ilmoitetaan viikon 34 aikana ensisijaisesti tekstiviestillä.

Syyskauden ryhmät alkavat ma 26.8.2019 ja päättyvät 5.12.2019. (vko 43 ei ryhmiä!)

Kevätkausi alkaa 13.1.2020 ja päättyy 27.4.2019. (vko 9 ei ryhmiä!)

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

## **Ryhmäliikuntakalenteri kaudelle 2019-2020**

### **MAANANTAI**

klo 10.00 – 11.00 ”Tyttökullat” / Urheilutalon kuntosali

- Kuntosaliharjoittelua lihaskestävyys- ja lihasvoimaharjoituksia vaihdellen.
- Yhteinen askelluslämmittely sekä lyhyt venyttely.
- Iso ryhmä, joten normaali toimintakyky on tarpeen.
- Ryhmäkoko 26

klo 11.00 – 12.00 Papparyhmä I / Urheilutalon kuntosali

- Miesten kuntosaliryhmä, joka kolmas kerta vesijumppa.
- Kuntosaliosio lihaskestävyttä ja lihasvoimaa vaihdellen.
- Tässä ryhmässä hitaampi tempo, rauhallisemmat alkuverryttelyt ja pidempi loppuvenyttely.
- Sopii vasta-alkajille, normaali toimintakyky tarpeen!
- Ryhmäkoko 26

klo 13.00 – 14.00 Papparyhmä 2 / Urheilutalon kuntosali

- Miesten kuntosaliryhmä, joka kolmas kerta vesijumppa.
- Kuntosaliosio lihaskestävyyttä ja lihasvoimaa vaihdellen.
- Alkuverryttelyssä askellusta ja vaihtelevuutta, tunnin tempo reipas ja tehokas. Lyhyt loppuvenyttely!
- Ryhmäkoko 26

klo 14.30 – 15.15 Kehonhuolto/Venyttely / Areenan monitoimisali

- Monipuolista kehonhuoltoa.
- Tuntien keskeisinä teemoina vaihtelee liikkuvuus, venyttely, kevyt lihaskunto ja tasapainoharjoittelu apuvälineiden kanssa ja ilman.
- Ryhmäkoko 40

## **TIISTAI**

klo 12.00 – 13.00 Seniorikuntosali / Urheilutalon kuntosali

- Kuntosaliharjoittelua sekaryhmänä
- Lihaskestävyyttä ja lihasvoimaharjoituksia vaihdellen.
- Yhteinen vaihteleva alkulämmittely sekä lyhyt venyttely.
- Iso ryhmä, joten normaali toimintakyky on tarpeen.
- Ryhmäkoko 26

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

- Tämä vesijumppa on selkeästi kevyin versio viikon vesijumpista.
- Helppoja liikkeitä käyttäen veden vastusta ja erilaisia välineitä vaihdellen.
- Sopii hyvin aloittelijoille sekä rauhallisempaa menoa arvostaville.
- Ryhmäkoko 35

klo 15.00-15.45 Vesijuoksu keskitaso / Uimahalli

- Vesijuoksuryhmä kaikentasoisille
- Harjoitellaan vesijuokсутekniikkaa sekä vaihtelevin teemoin kuntopiiriä juoksuvöillä, intervaleja ja syvään vesijumppaa.
- Ryhmäkoko 18

klo 17.00-18.00 Toiminnallinen treeni / **Fitmill Kuntokeskus – Erkontie 12, Orimattila \***

- Toiminnallista harjoittelua, jossa käytetään vastuksena omaa kehonpainoa sekä muun muassa kahvakuulia ja tankoja
- Sopii myös aloittelijoille
- Ryhmäkoko 18

## **KESKIVIIKKO**

klo 7:00-7:45 Vesijuoksu LYHYTKURSSI

- Kesto 8.1.-19.2.2020
- Ilmoittautuminen 21.10.2019 alkaen uimahallin kahvioon
- Vesijuoksuryhmä kaikentasoisille
  
- Harjoitellaan vesijuokсутekniikkaa, sekä vaihtelevin teemoin kuntopiiri juoksuvöillä, intervaleja ja syvään vesijumppaa
  
- Ryhmään pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä
  
- Oma vyö suositeltava. Vain muutamille riittää lainavöitä
  
- Ryhmäkoko 30

klo 8.15-9.10 Vesijumppa / keskitaso 40min +15min uintiaikaa / Uimahalli

- Vesijumppa, jossa pystyt tekemän oman tason mukaan
- Vaihdellaan eri välineitä – välillä myös ilman välineitä. Usein myös kiertoarjoittelua, jolloin syvä pää käytössä.
- Haastavampia liikkeitä ja kokeillaan muun muassa vesijuoksuakin kauden aikana.
- Ryhmäkoko 35

klo 11:30-12:30 Keskipäivän leikit

/ **Gym23 - Pakaantie 1, Orimattila**

- Monipuolista, sovellettua harjoittelua toimintakyvyn vahvistamiseksi
- Yhteinen alku- ja loppuverryttely
- Omaan kuntotasoon sovellettavissa olevaa lihasvoima/kestävyysarjoittelua
- Iso ryhmä, joten normaali toimintakyky tarpeen
- Sopii myös aloittelijoille!
- Ryhmäkoko 30

klo 14:30-15:30 KUNTOSALI LYHYTKURSSI

- Kesto 4.3.-15.4.2020
- Ilmoittautuminen 21.10.2019 alkaen uimahallin kahvioon
- Kuntosaliharjoittelua sekaryhmänä lihaskestävyys- ja lihasvoimaharjoituksia vaihdellen.
- Yhteinen vaihteleva alkulämmittely sekä lyhyt venyttely.
- Iso ryhmä, joten normaali toimintakyky on tarpeen.
- Ryhmäkoko 26

## **TORSTAI**

klo 9.30 – 10.30 Seniorijumppa / Areenan monitoimisali

- Oman tasoiseksi muunnettavaa jumppaa senioreille tai päivällä osallistumaan kykeneville
- Teemat vaihtelee mm. keppijumppaa, gymstickiä, sauvakävelyä, askelsarjoja musiikkiin, kuntopiiri, tuolijumppaa jne...
- Ryhmäkoko 20

klo 11.00 – 12.00 Vesijumppa / keskitaso 40min + 15min uintiaikaa /  
Uimahalli

- Vesijumppa, jossa pystyt tekemän oman tason mukaan
- Vaihdellaan eri välineitä – välillä myös ilman välineitä. Usein myös kiertoharjoittelua, jolloin syvä pää käytössä.
- Haastavampia liikkeitä ja kokeillaan muun muassa vesijuoksuakin kauden aikana.
- Ryhmäkoko 35

klo 17:00-18:00 Kuntosali circuit / **Fitmill Kuntokeskus – Erkontie 12, Orimattila**

- Ohjattua treeniä kuntosalilaitteilla
- Omaan kuntotasoon sovellettavissa olevaa
- Sopii myös aloittelijoille
- Ryhmäkoko 20

## **PERJANTAI**

klo 9:30-10:30 Sekakuntosali / **Gym23 - Pakaantie 1, Orimattila**

- Monipuolista, sovellettua harjoittelua toimintakyvyn vahvistamiseksi
- Yhteinen alku- ja loppuverryttely
- lihasvoima/kestävyysharjoittelua
- Omaan kuntotasoon sovellettavissa olevaa
- Iso ryhmä, joten normaali toimintakyky tarpeen
- Sopii myös aloittelijoille
- Ryhmäkoko 30.

### **Ryhmien hinnasto:**

Pitkäkurssi 35,00€/kausi (syys- ja kevätkausi ovat erikseen)

- 14 kokoontumiskertaa

Lyhytkurssi 20,00€

- 7 kokoontumiskertaa

Erityislyhytkurssit 40,00€

- Esimerkiksi mahdollinen uimatekniikkakurssi, juoksukoulu tms.

Älykortti 4€

- Älykortille ladataan ryhmämaksut ja mahdolliset muut sarjakortit, joten tarvitset tällaisen Uimahalli/Urheilutalon ryhmiin osallistuessasi. Vanha älykortti kelpaa myös.

Mikäli ohjaajan poissaollessa ei saada sijaista, korvataan tunti ohjaajan ilmoittamana aikana kauden päättymisen jälkeen.