Nimi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ikä \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Kotipaikkakunta\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Yhteystietoni saa luovuttaa Orimattilan kaupungin liikuntapalveluille sekä valitsemani liikuntaryhmän tarjoavalle ulkopuoliselle palveluntarjoalle tiedottamista varten. Tietoja ei käytetä suoramarkkinointiin ja ne hävitetään kauden loputtua.

Kyllä Ei

**Mihin ryhmään/ryhmiin haluan ilmoittautua? (Valitse enintään kolme ryhmää) HUOM! Merkitse ryhmät toivejärjestyksessä numeroin 1-3.**

**Maanantai**

”Tyttökullat” / *Urheilutalo kuntosali* (maanantai klo 10.00-11.00) 

Papparyhmä 1 / *Urheilutalo kuntosali* (maanantai klo 11.00-12.00) 

Papparyhmä 2 / *Urheilutalo kuntosali* (maanantai klo 13.00-14.00) 

Kehonhuolto ja venyttely / *Areena* (maanantai klo 14.30-15.15) 

**Tiistai**

Seniorikuntosali / *Urheilutalo kuntosali* (tiistai klo 12.00-13.00) 

Vesijumppa +10min uinti */ Uimahalli* (tiistai klo 13.15-14.00) 

Vesijuoksu */ Uimahalli* (tiistai klo 15.00-15.45) 

Toiminnallinen treeni */ Fitmill* (tiistai klo 17.00-18.00) 

**Keskiviikko**

Vesijumppa +10min uinti */ Uimahalli* (keskiviikko klo 8.15-9.10) 

Keskipäivän leidit */ Gym23* (keskiviikko klo 11.30-12.30) 

**Torstai**

Seniorijumppa */ Areena* (torstai klo 9.30-10.30) 

Vesijumppa +15min uinti */ Uimahalli* (torstai klo 11.00-11.55) 

Kuntosali circuit */ Fitmill* (torstai klo 17.00-18.00) 

**Perjantai**

Sekakuntosali */ Gym23* (perjantai klo 9.30-10.30) 

Oletko osallistunut aiemmin kaupungin ryhmiin? Kyllä En

Ryhmät: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lisätiedot ohjaajalle omasta terveydentilasta ja kunnosta.

Sekä mahdolliset lisätoiveet ryhmiin liittyen esimerkiksi omasta takaa järjestetyt kimppakyydit.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Infoa ilmoittautumisesta:**

Palauta tämä lomake viikolla 33 uimahallin kahvioon! Tai vie se Uimahallin etuovitasanteella olevaan lukittuun liikuntapalvelujen postilaatikkoon ennen 16.8. Sinne lomakkeen voi viedä jo vaikka heinäkuussa.

Ryhmiin pääsystä ilmoitetaan tekstiviestillä ryhmä kerrallaan viikon 34 aikana. Kaikki halukkaat pyritään sijoittamaan ryhmiin ensisijaisen toiveen perusteella. Jos ryhmät ruuhkautuvat, tarjotaan tilalle toista ryhmää, jossa mahdollisesti vielä on tilaa. Muussa tapauksessa henkilö sijoitetaan varasijalle.

HUOM! Lukekaa ryhmien sisällöt, että ohjaudutte oikean tasoiseen ryhmään

Ryhmät alkavat viikolla 35!

Lisätiedot liikunnanohjaajalta p. 040-8375095