



TERVEYSLIIKUNNAN VIIKKO-OHJELMA (voimassa 9.1. – 13.5.2017)



Peruutukset ja muutokset löytyvät: www.rovaniemi.fi/ohjattuliikunta → Työikäisten liikunta → Ajankohtaiset tiedotteet (ohjattu jussia ei ole vko 10, 13.-17.4. ja 1.5.)

MAANANTAI

15.00–16.30

Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

16.45–17.45

MIESTEN ohjattu kuntosali

Keltakankaan liikuntahalli (Aino)

17.00–17.55

Kädet + keskivartalo

Ounasvaaran koulu (Sanna)

17.00–17.55

Kahvakuula

Uimahalli Vesihiisi, muli (Mirva)

18.00–19.00

Ohjattu Kuntosali

Keltakankaan liikuntahalli (Aino)

18.00–18.55

RVP -jumppa

Ounasvaaran koulu (Sanna)

TIISTAI

15.00–17.00

Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

16.30–17.15

BODYPUMP 45'

Kunnan Paikka

17.00–17.55

Voimaa vartaloon

Uimahalli Vesihiisi, muli (Jemima)

18.00–18.55

STEP

Keskuskentän muli (Marjukka)

18.30–19.15

LAVIS® -lavatanssijumppa

Ounasvaaran koulu (Leila)

18.30–19.15

Vesijumppa

Uimahalli Vesihiisi, laguuniallas (Jemima)

KESKIVIikko

15.00–17.45

Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

17.00–17.55

Kädet + keskivartalo

Keskuskentän muli (Marjukka)

18.00–18.55

Kahvakuula

Uimahalli Vesihiisi, muli (Sara)

18.00–19.00

NAISTEN ohjattu kuntosali

Keltakankaan liikuntahalli (Mari)

18.00–18.55

Voimaa vartaloon

Ounasvaaran koulu (Julia)

20.00–20.45

SISÄPYÖRÄILY 45'

Kunnan Paikka



TORSTAI

9.00–10.30

Vapauttava jooga

SaNu (Hanna)

16.00–17.45

Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

17.00–17.55

Foam Roller (lihahuolto)

Ounasvaaran koulu (Mirva)

17.00–17.55

RVP – jumppa

Uimahalli Vesihiisi, muli (Sara)

18.00–18.45

LAVIS® – lavatanssijumppa

Ounasvaaran koulu (Leila)

18.00–19.00

Ohjattu Kuntosali

Keltakankaan liikuntahalli (Laura)

18.30–19.15

Vesijumppa

Uimahalli Vesihiisi, laguuniallas (Sara)



= Korkeakoulu- ja terveysliikunnan yhteistunti. Pidä terveysliikuntapassi/Sporttipassitarra aina mukana näillä tunneilla.

PERJANTAI

11.00–11.45

LAVIS® -lavatanssijumppa

Monde (Mirva)

15.00–18.00

Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

16.15–17.15

BODYPUMP 60'

Kunnan Paikka

Murolan Totto-hallin omatoimiset kuntosalivuorot:

(liikuntapassin voi ostaa Murolan kirjastosta)

ma klo 17.00–18.00

ke klo 17.00–19.00

to klo 17.00–19.00

la klo 16.00–18.00

TUNTISÄLLÖT:

Foam Roller = Rullahierontaa. Verenkierto lihaksissa lisääntyy ja lihasjumeit hennittävät.

RVP -jumppa = Reisi-vatsa-peppu kohdealueena tunnilla.

Step = Askellussarjoissa ja lihaskunnossa käytetään apuna step – lautta. Tunnin aikana syke nousee reippaasti. Reidet, peppu ja pohkeet pääsevät töihin.

Lavis -lavatanssijumppa = Rento tunti, jossa sekoitetaan lavatanssi- ja jumppa-askelaita. Ei tarvitse olla tanssikokemusta.

Voimaa vartaloon = Tunti ei sisällä monimutkaisia askelsarjoja. Pääpaino lihaskuntoliikkeissä.

Liikuntapalvelut
Mirva Patronen
p. 040-767 5830

Uimahalli Vesihiisi
kassa p. 050-315 1447

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Kahvakuula ja Foam Roller tunneille oma väline mukaan. Ohjaajalta löytyy muutamia lainaan.



Rovaniemi



Terveysliikunnan tavoite on tarjota aloittelevalle liikkujalle sopivia liikuntamuotoja sekä kannustaa säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. Liikunta pitää sekä kehon että mielen virkeänä.

Liikuntasuositus:

Liiku monipuolisesti tunti päivässä. Tunti voi kertyä vaikka pienistä pätkistä pitkin päivää. **Tee lihaksia vahvistavaa voimaharjoittelua kahdesti viikossa,** kuten kotijumppaa käsipainoilla, kuminauhalla, ilman välinettä tai kuntosaliharjoitus. **Tee päivittäin venyttelyliikettä,** jotta nivelten toiminta pysyy hyvänä ja lihakset joustavina.

Liikuntapassin osto

- Terveysliikuntapassi maksaa 62€/kausi, mutta yli 60-vuotiaille vain 31€/kausi. Passeja voi ostaa Osviitasta (Hallituskatu 7) ma 2.1.2017 lähtien.
- Uimahalli Vesihiiden vesijumppamaksu on 7,80€/krt, mutta terveystapassilla pääset jumppaamaan 5,80€/krt. Vesijumppiin voi osallistua myös aikuisten sarjakortilla ja uimahallin vuosikortilla.

- Korkeakouluopiskelijoiden sporttitarralla ja terveystapassilla pääsee keltaisella laatikolla merkityille tunneille.

Liikkujien vakuutus

Liikuntapalvelut suosittelee ottamaan oman vapaa-ajan vakuutuksen tapaturmien varalta.

Liikuntapaikat

Keltakankaan liikuntahalli = Keltakangas 1, sisäänkäynti talon takaa

Keskuskentän muli = Poromiehentie 2, sisäänkäynti porttikongista. Portti on auki 15min ennen tunnin alkua.

Monde = Pohjolankatu 6, käynti torin puolelta

Ounasvaaran koulu = Poropolku 7, sisäänkäynti Ounasvaarantien puolelta (K-Supermarkettia vastapäätä)

SaNu = Saarenkylän nuorisoseuran talo, Napapiirintie 10

Uimahalli Vesihiisi, muli = Nuortenkatu 11, 2.krs. Kulku kuntosalin läpi



KERÄÄ PASSEJA JA HYÖDYNÄ ETU!

Silver ja Gold member jäsenetu (Ei koske +60v passin ostajia):

Kerää talteen 6 kpl terveystapasseja (ei kesäpassit). Palauttaessasi ne Osviitaan saat Silver member jäsenedun, jolla voit ostaa tulevan kauden puoleen hintaan.

Tämän jälkeen sinulla on mahdollisuus päästä Gold member jäseneksi. Kerättyäsi seuraavat 6 kpl normaalihintaisia terveystapasseja, saat seuraavat kaksi kautta yhden hinnalla.



Rovaniemi