

Seni- ja erityisliikunnan syksyn 2022 – kevään 2023 kurssille ilmoittautuminen alkaa ke. 31.8 klo. 9.00.

(Huom! Kylien jumppiin ilmoittautuminen puhelimitse tai netissä, ma-pe 5-9.9.2022 tai suoraan ohjaajalle toiminnan alkaessa.)

Internetissä: osoitteessa <https://resurssivaraus.rovaniemi.fi> (älä laita alkuun www), kohdasta kurssit.

Puhelimitse: numeroihin 040 5456 671, 040 5625 337, 040 5486 447 ja 016 3222592, 016 3222393.

HUOM! - Tekstiviestillä tai vastaajaviestillä ei voi ilmoittautua.

Jälki-ilmoittautuminen 31.8 jälkeen vain numeroihin 040 5456 671, 040 5625 337, 040 5486 447

Huomioi, että tällä kaudella voit valita vain yhden samanlaisen ryhmän viikolle, eli yhden kuntojumpan, kuntosalin. Esim. Kahta kuntojumppaa tai kahta kuntosalia ei voi valita. (Ei koske kehonhuoltoa, joita voit valita viikolle useamman).

Kurssille on aina ilmoittauduttava ennen kurssin alkamista ja ilmoittautuminen on sitova. Jos ilmoittaudut kurssille, olet myös velvollinen maksamaan kurssimaksun.

Toimintakausi jatkuu syksystä 2022 kevääseen 2023 samassa ryhmässä automaattisesti mikäli et peru osallistumistasi syyskauden jälkeen tai vaihda ryhmää. Syyskauden jälkeen muistutamme asiakkaita kevään kurssille jatkamisesta. Kaikki muutokset on ilmoitettava liikuntapalveluihin. Mikäli et peru ilmoittautumista ennen kevään kurssien alkamista, olet velvollinen maksamaan kurssimaksun kevään osalta.

Liikuntakurssille otetaan kurssista riippuen 15–50 henkilöä. Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
syyskausi 12.9–16.12.2022 (13 vko;a)
kevätkausi 9.1–19.5.2023 (18 vkoa;a)

Kurssit löytyvät myös osoitteesta: <https://www.rovaniemi.fi/Vapaa-aika/Liikunta>

Toiminta alkaa maanantaina 12.9.2022

Oikeudet kurssimuutoksiin pidätetään. Kurssihinnassa on huomioitu maksimissaan kolmen kerran peruuntuminen kauden aikana järjestävän tahon puolesta. Peruuntuneita kertoja ei korvata.

SYKSYN 2022 KURSSITARJONTA

MAANANTAI:

1. KUNTOSALI KLO 8.30–9.15 KELTAKANGAS
2. KUNTOSALI KLO 9.30–10.15 KELTAKANGAS
3. TUOLIJUMPPA KLO 9.00–9.45 SANU
4. TUOLIJUMPPA KLO 11.00–11.45 KESKUSKENTÄN MULI-SALI
5. TANSSELLINEN TUNTI KLO 10.30–11.15 KUNNON PAIKKA
6. KEHONHUOLTO KLO 11.30–12.15 KUNNON PAIKKA

TIISTAI:

7. KUNTOJUMPPA KLO 10.45–11.30 KUNNON PAIKKA
8. KEHONHUOLTO KLO 11.45–12.30 KUNNON PAIKKA
9. ÄIJÄJUMPPA MIEHILLE KLO 12.45–13.30 KUNNON PAIKKA
10. ÄIJÄKEHONHUOLTO MIEHILLE KLO 13.45–14.30 KUNNON PAIKKA
11. KUNTOJUMPPA KLO 10.30–11.30 NIVANKYLÄ LIIKUNTAHALLI
12. KUNTOJUMPPA KLO 12.00–13.00 TAPIONKYLÄN KYLÄTALO
13. KUNTOJUMPPA KLO 13.30–14.30 MELTAUKSEN KOULU

KESKIVIIKKO:

14. KUNTOJUMPPA KLO 9.00–9.45 SANU
15. MIESTEN KUNTOSALI KLO 9.00–9.45 KELTAKANGAS
16. KUNTOSALI KLO 10.00–11.00 KELTAKANGAS (taso 1, kevyt)
17. KUNTOJUMPPA KLO 12.00–13.00 YLÄKEMIOJEN KOULU

TORSTAI:

18. KEHONHUOLTO KLO 9.00–9.45 SANU
19. KUNTOSALI KLO 9.00–9.45 KELTAKANGAS
20. KUNTOSALI KLO 10.00–10.45 KELTAKANGAS
21. KUNTOSALI KLO 11.00–11.45 KELTAKANGAS
22. KUNTOJUMPPA KLO 10.30–11.15 KUNNON PAIKKA
23. KEHONHUOLTO KLO 11.30–12.15 KUNNON PAIKKA
24. KUNTOJUMPPA KLO 13.30–14.30 RAUTIOSAAREN KOULU
25. KUNTOJUMPPA KLO 15.00–15.50 MUUROLAN TOTTO-HALLI

PERJANTAI

26. TANSSELLINEN TUNTI KLO 10.45–11.30 SANU
27. KEHONHUOLTO KLO 11.45–12.30 SANU

MAANANTAISTA PERJANTAIHIN:

28. OMATOIMINEN KUNTOSALIHARJOITTELU (Keltakangas)
ma klo 12–15, ti klo 10–13, ke klo 12–15, to klo 13–15, pe klo 9–12