



# TERVEYSLIIKUNNAN VIIKKO-OHJELMA (voimassa 13.1. – 10.5.2020)



Peruutukset ja muutokset löytyvät: [www.rovaniemi.fi/ohjattuliikunta](http://www.rovaniemi.fi/ohjattuliikunta) -> Terveysliikunta -> Ajankohtaiset tiedotteet

## MAANANTAI

11.00–11.45

### Lavis

Rovalan sali

15.00–16.30

### Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

16.45–17.45

### Miesten kuntosali

Keltakankaan liikuntahalli

18.00–19.00

### Naisten kuntosali

Keltakankaan liikuntahalli

18.00–18.55

### Kahvakuula

Ounasvaaran koulu

18.30–19.15

### Vesijumppa

Uimahalli Vesihiisi, ison altaan matala pääty  
(kaikki jumppaajat mahtuvat)

## TIISTAI

15.00–17.00

### Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

17.00–17.55

### Voimaa vartaloon

Keskuskentän muli

18.00–18.55

### Terve selkä

Keskuskentän muli

18.30–19.15

### Vesijumppa

Uimahalli Vesihiisi, laguuniallas

19.45–20.45

### LesMills / Bodybalance

KunnonPaikka ([www.kunnon-paikka.com](http://www.kunnon-paikka.com))



## KESKIVIIKKO

15.00–17.00

### Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

17.00–17.55

### TEEMA-jumppa

Ounasvaaran koulu

18.00–18.55

### Syke + vatsa/selkä

Uimahalli Vesihiisi, muli

18.00–19.00

### Kuntosali

Keltakankaan liikuntahalli

## TORSTAI

15.00–17.00

### Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

16.45–17.30

### BIKE 45

KunnonPaikka ([www.kunnon-paikka.com](http://www.kunnon-paikka.com))

17.00–17.55

### Voimaa vartaloon

Ounasvaaran koulu

18.00–18.55 (23.1.-2.4.)

### Kehonhuoltokurssi

Uimahalli Vesihiisi, muli

18.30–19.15

### Vesijumppa

Uimahalli Vesihiisi, laguuniallas

19.00–20.30

### Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

## PERJANTAI

15.00–17.45

### Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

## LAUANTAI

15.00–16.00

### Vaihtuva LesMills-tunti


KunnonPaikka ([www.kunnon-paikka.com](http://www.kunnon-paikka.com))

Liikuntapalvelut/liikuntaneuvonta  
Liikuntakoordinaattori  
p. 040 548 6447

Uimahalli Vesihiisi  
kassa p. 050 315 1447

42€ / kausi  
26€ / kausi  
(työttömät ja lasta kotona hoitavat)

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

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

 = Kurssi

muli = musiikkiliikuntasali

### TUNTISÄÄLLÖT:

**TEEMA -jumppa** = Teema vaihtuu 3 viikon välein esim. rasvanpolto, kuntopiiri, step.

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

**Lavis** = Lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuoto.

**Terve selkä** = Selän hyvinvointia edistävää koko kehon liikettä. Tunnilla sekä vahvistetaan, että venytetään lihaksia.

**SYKE+vatsa/selkä** = Sykeosuus intervalliharjoitteluna. Lihaskunto-osuudessa keskitytään selkä- ja vatsalihaksiin.

### ILMOITTAUTUMINEN KURSILLE:

Kehonhuoltokurssi 23.1.-2.4.,  
26€ / 10krt  
Ilmoittautuminen 17.1. mennessä  
<https://resurssivaraus.rovaniemi.fi>, kurssit  
(ei eteen www),  
tai numeroon 040 548 6447.

**Murolan Totto-hallin omatoimiset kuntosalivuorot** 40€/kausi:  
ma, ke, to ja pe klo 17.00-19.00.  
Kulkulätkä Murolan kirjastosta,  
20€ panttimaksu.



# Rovaniemi

## TERVEYSLIIKUNTAOHJELMA



### KEVÄT

### 13.1. – 10.5.2020

Löydä oma tapasi liikkua ja liikehtiä. Me autamme sinua. Liikuntapalvelut opastaa niin oma-toimiseen liikuntaan ulkona ja sisällä kuin ohjattuun liikuntaan tunneillamme, seuroissa ja yhdistyksissä. Yhteystiedot sisäisivulla.



Liikuntapassin hinta 42€



### 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 venyttelyliikkeitä,** jotta nivelten toiminta pysyy hyvänä ja lihakset joustavina.

### LIIKUNTAPASSIN OSTO

- Terveysliikuntapassi maksaa 42€/kausi, työttömille ja lasta kotona hoitaville (vanhempainvapaa, isyys- ja äitiysvapaa, kotihoidon tuki) 26€. Työttömien ja lasta kotona hoitavien on todistettava oikeutensa alennukseen (esim. Kelan päätös).
  - Uimahalli Vesihien vesi-jumppamaksu on 8,00€/krt, mutta terveysliikuntapassilla pääset jumppaamaan 6,00€/krt. Vesijumppiin voi osallistua myös aikuisten sarjakortilla ja uimahallin vuosikortilla.
- **Korkeakouluopiskelijoiden** sporttitarralla ja terveysliikuntapassilla pääsee vihreällä laatikolla merkityille tunneille.

### LIIKKUJEN VAKUUTUS

Liikuntapalvelut suosittelee ottamaan oman vapaa-ajan vakuutuksen tapaturmien varalta.

### LIIKUNTAPAIKAT

**Keltakankaan liikuntahalli** = Keltakangas 1, sisäänkäynti koulun alaparkkipaikan kautta

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

**Ounasvaaran koulu** = Poropolku 7, sisäänkäynti koulun takaa Ounasvaarantien puolelta

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

**Kunnon Paikka** = Rovakatu 23

**Rovalan sali** = Rovala 5, 96100 Rovaniemi



# Rovaniemi