



TERVEYSLIIKUNNAN VIIKKO-OHJELMA (voimassa 9.9. – 13.12.2019)

Peruutukset ja muutokset löytyvät: www.rovaniemi.fi/ohjattuliikunta -> Terveysliikunta -> Ajankohtaiset tiedotteet (ohjattuun tunteja ei ole vko 42, 5.-6.12.)



MAANANTAI

11.00–11.45

Lavis

Rovalan sali

15.00–16.30

Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

16.45–17.45

MIESTEN ohjattu kuntosali
Keltakankaan liikuntahalli (Julia)

17.00–17.55

Voimaa vartaloon

Uimahalli Vesihäisi, muli (Anniina)

17.00–17.55

Kahvakuula

Ounasvaaran koulu

18.00–19.00

Naisten ohjattu kuntosali
Keltakankaan liikuntahalli (Julia)

18.00–18.55

Kädet + venyttely 30 min
Ounasvaaran koulu (Heli)

TIISTAI

15.00–17.00

Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

16.30–17.25 (alkaa vko 39)

Kehonhuolto

Uimahalli Vesihäisi, muli (kurssi 26 €)

17.00–17.55

Voimaa vartaloon

Keskuskentän muli (Nella)

18.00–18.55

RVP-jumppa

Keskuskentän muli (Nella)

18.30–19.15

Vesijumppa

Uimahalli Vesihäisi, laguuniallas (Niina)

19.45–20.45

LesMills / BodyBalance

Kunnon Paikka (www.kunnon-paikka.com)



KESKIVIIKKO

11.00–12.00

LesMills / BodyPump

Kunnon Paikka (www.kunnon-paikka.com)

15.00–17.00

Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

17.00–17.55

Rasvanpoltto + vatsa-selkä

Uimahalli Vesihäisi, muli (Lida)

18.00–18.55

Ylävartalo + 20 min venyttely

Uimahalli Vesihäisi, muli (Lida)

18.00–19.00

Ohjattu kuntosali

Keltakankaan liikuntahalli (Niina)

17.00–17.55

TEEMA-jumppa

Ounasvaaran koulu (Enni)



TORSTAI

15.00–17.00

Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

16.45–17.30

BIKE 45

Kunnon Paikka (www.kunnon-paikka.com)

17.00–17.55

Kahvakuula

Uimahalli Vesihäisi, muli

17.00–17.55 (Alkaa vko 39)

STEP-jumppa

Ounasvaaran koulu (kurssi 26 €)

18.00–18.55

Kehonhuolto

Uimahalli Vesihäisi, muli (Heli/Mirva)

18.30–19.15

Vesijumppa

Uimahalli Vesihäisi, laguuniallas

PERJANTAI

15.00–17.45

Kuntosali omatoiminen

Keltakankaan liikuntahalli

Liikuntapalvelut
Henna Sarajärvi
p. 040 5486 447

Uimahalli Vesihäisi
kassa p. 050 315 1447

62€ / kausi (alle 60v)
31€ / kausi
(+60v, eläkeläiset ja työttömät)
Kurssimaksu **26€ / kurssi**

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

= Korkeakoulu- ja terveysliikunnan yhteistunti.

Pida terveysliikuntapassi/Sporttipassitarra aina mukana näillä tunneilla.

= Kurssi

muli = musiikkiliikuntasali

TUNTISÄÄLLÖT:

RVP -jumppa = Tunnilla kohdealueena reisi-vatsa-peppu.

Step = Askelsarjoissa ja lihaskunnossa käytetään apuna step lautaa. Reipas tahti.

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

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

Kehonhuolto = Vahvistetaan vatsa-selkähäisiä ja parannetaan liikkuvuutta ja ryhtiä.

ILMOITTAUTUMINEN KURSSILLE:

Step-jumppa ja kehonhuoltokurssi alkaa vko 39, kurssimaksu 26€/10 kertaa (sis. yhden kurssin).
Ilmoittautuminen 17.9. mennessä: resurssivaraus.rovaniemi.fi, kurssit tai numeroon p. 040 548 6447

Murolan Totto-hallin omatoimiset kuntosalivuorot 40€/kausi: ma, ke, to ja pe klo 17–19 (kulkulätkä Muurolan kirjastosta 20€ panttimaksu). Voit ostaa samalla kertaa sekä syksyn että kevätkauden.



Rovaniemi

TERVEYSLIIKUNTAOHJELMA



SYKSY

9.9. – 13.12.2019

Terveysliikunnan tavoite on luoda aloittelevalle liikkujalle sopivia liikuntamuotoja sekä kannustaa 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 venyttelyliikkeitä,** jotta nivelten toiminta pysyy hyvänä ja lihakset joustavina.

LIIKUNTAPASSIN OSTO

- Terveysliikuntapassi maksaa alle 60-vuotiaille 62€/kausi ja eläkeläisille, työttömille sekä yli 60-vuotiaille 31€/kausi. Passeja voi ostaa Palvelupiste Osviitasta, Rinteenkulma Koskikatu 25, 2. krs (eteläpääty) ma 26.8.2019 lähtien.
- Uimahalli Vesihiiden vesijumppamaksu 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 Vesihiisi, muli = Nuortenkatu 11, 2. krs. Kulku kuntosalin läpi

Kunnon Paikka = Rovakatu 23

Rovalan sali = Rovala 5, käynti pääovesta



Rovaniemi