

## Aikuisliikunnan ohjelma kevät 2021

**Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluiden aikuisliikunnan kevätkausi käynnistyy 11.1.2021 ja jatkuu viikkoon 19. Tarjonnassa on ohjattua vesijumppaa Uimahalli Vesihidessä ja omatoimisia kuntosalivuoroja Keltakankaan ja Totto-hallin kuntosalilla.**

Keltakankaan omatoimisille kuntosali vuoroille ovet avautuvat sähköisesti 15 minuuttia ennen vuoron alkua. Sinne et tarvitse erillistä kulkulätkää, toisin kuin Muurolan kuntosaliin se vaaditaan. Kulkulätkän saa 20€ panttimaksua (käteinen) vastaan joko Osviitasta tai Muurolan kirjastosta.

**Kausimaksu on 40€/hlö.** Työttömät ja kotona lasta hoitavat saavat kausimaksun alennettuun hintaan 31€/hlö. (oikeus alennukseen todistettava) Kausimaksu maksetaan joko Osviittaa tai Muurolan kirjastoon ja yksi kausimaksu käy sekä Keltakankaan että Totto-hallin vuoroille. Vesijumppaan pääsee hinnaston mukaisella uintimaksulla (tällä hetkellä 8€).

## Viikkokalenteri keväälle 2021

**Vesijummat klo 18.30–19.15.**

Tiistaisin ja torstaisin laguuni altaassa (+32C).

15 ensimmäistä otetaan jumppaan.

Ilmoittautuminen aukeaa 12 tuntia ennen jumppaa eli klo 6.30. Uimahallin kassalta saat nimeä vastaan jumppalipukkeen. Lipuke tulee lunastaa kassalta viimeistään 10 min. ennen jumpan alkua.

Ilmoittautuminen: kaikki paikat ovat varattavissa etukäteen täyttämällä ja lähettämällä verkkoasioinnista avautuvalla Forms -lomakkeella (ks. nettisivujen palvelun ASINOINTIKANAVAT kohdasta).

## Omatoimiset kuntosalivuorot Keltakangas

Maanantai klo 15–17

Tiistai klo 18–20

Keskiviikko klo 17–19

Torstai klo 16–18

Lauantai ja sunnuntai klo 9-12 ja 15–18 (huomioi, kaksi vuoroa / päivä)

(Viikonloppuna ovet avautuvat 15 min. ennen vuoron alkua ja sulkeutuvat 30 min. ennen vuoron loppumista).

## Omatoimiset kuntosalivuorot Muurolan Totto-Hallilla

Maanantai, keskiviikko, torstai ja perjantai klo 17–19.

Torstaisin Totto-Hallin liikuntahallissa kuntosalin kausimaksun maksaneet pääsevät myös pelaamaan sulkapalloa klo 17–18.

Rovaniemen kaupunki / liikuntapalvelut