

# Aikuisliikunnan ohjatut ryhmät kevät 2023



Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluiden  
aikuisliikunnan kevätkausi 9.1. – 12.5.2023

## Vesijumpat

**maanantaina** klo 19.00 – 19.30 ison altaan syvässä päässä

**tiistaina ja torstaina** klo 18.10–18.40 laguunialtaassa

**tiistaina ja torstaina** klo 18.45–19.15 laguunialtaassa

**perjantaina** klo 7.00 – 7.30 laguunialtaassa

Jumppiin otetaan 18 ensimmäistä.

Vesijumppiin pääsee hinnaston mukaisella uintimaksulla.

(Kaikukortilla perjantain vesijumppaan maksutta)

Maanantain ja perjantain vesijumppiin ei ennakkoilmoittautumista.

Tiistain ja torstain vesijumppiin on ennakkoilmoittautuminen,

[www.rovaniemi.fi/Palvelut/Aikuisliikunnan-vesijumppa](http://www.rovaniemi.fi/Palvelut/Aikuisliikunnan-vesijumppa)

-> Verkoasiointi (ilmoittautuminen aukeaa edellisenä päivänä klo 18)

## Ohjatut kuntosalivuorot Keltakangas

**tiistaina ja torstaina** klo 18–19

Kevätkausi: 26€ / 1 krt viikossa

31€ / 2 krt viikossa

Ilmoittautuminen liikuntakoordinaattorille p. 040-5486447



ROVANIEMI

# Aikuisliikunnan omatoimiset kuntosalivuorot kevät 2023

## Omatoimisen kuntosalin kevätkausi 40€/hlö

Työttömät, opiskelijat ja kotona lasta hoitavat saavat kausimaksun alennettuun hintaan 31€/hlö. (oikeus alennukseen todistettava).

Kausimaksu maksetaan joko Osviittaan tai Muurolan kirjastoon.  
Yksi kausimaksu käy sekä Keltakankaan, että Totto-Hallin vuoroille.

Keltakankaan omatoimisille kuntosalivuoroille ovet avautuvat sähköisesti 15 minuuttia ennen vuoron alkua. Muurolan kuntosaliin vaaditaan kulkulätkä, jonka saa 20€ (käteinen) panttimaksua vastaan joko Osviitasta tai Muurolan kirjastosta.

## Omatoimiset kuntosalivuorot Keltakangas

<b>maanantai, tiistai ja torstai</b>	klo 16–18,
<b>keskiviikko</b>	klo 17–19
<b>perjantai</b>	klo 15–17

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

## Omatoimiset kuntosalivuorot Totto-Halli

<b>maanantai-perjantai</b>	klo 15–20.
----------------------------	------------

Omatoimisen kuntosalin kausimaksun maksaneet pääsevät pelaamaan sulkapalloa torstaisin klo 17–19 Totto-Hallin liikuntahallissa.  
Ota oma maila ja pallo mukaan.