

**Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluiden aikuisliikunnan syyskauden (7.9. -11.12.2020) tarjonnassa on ohjattua vesijumpaa 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.

Toiminnan alkuun viikot 37–41 ovat maksuttomia vuoroja ja viikosta 42 eteenpäin loppukauden maksu on 20€/hlö. Kausimaksu maksetaan joko Osviitaan tai Muurolan kirjastoon ja yksi kausimaksu käy sekä Keltakankaan että Totto-hallin vuoroille. Vesijumpaan pääsee hinnaston mukaisella uintimaksulla (tällä hetkellä 8€).

## **Viikkokalenteri syksyille 2020**

### **Vesijumpat klo 18.30–19.15**

maanantaisin ison altaan matalassa päässä, tiistaisin ja torstaisin laguuni altaassa.

15 ensimmäistä otetaan jumppaan.

Ilmoittautuminen koskee tiistain ja torstain klo 18.30 vesijumpaa viikosta 40 eteenpäin. Kaikki paikat ovat varattavissa etukäteen internetissä.

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 osoitteessa:

resurssivaraus.rovaniemi.fi --> kurssit --> kirjoita hakuun ”vesijumppa”

Maanantain klo 18.30 vesijumppaan ilmoittautuminen edelleen uimahallin kassalla. Jumppalippuja aloitetaan jakamaan 30 min ennen jumpan alkua. Jumppiin otetaan max 15 henkilöä.

### **Omatoimiset kuntosalivuorot Keltakangas**

maanantai, tiistai ja torstai klo 15–17 sekä keskiviikko klo 17–19

### **Omatoimiset kuntosalivuorot Muurola**

maanantai, keskiviikko, torstai ja perjantai klo 17–19