

LIIKUNTA TOIMISTON KEVÄÄN 2012 OHJATTU TOIMINTA

IKÄÄNTYVILLE SUUNNATTU LIIKUNTA TOIMINTA

Kauniaisten liikuntatoimisto järjestää Kauniaislaisille ikääntyville ohjattua ryhmäliikuntaa, vesivoimistelua, kuntojumppaa sekä kuntosalitoimintaa seuraavasti:

OHJATTU VESIVOIMISTELU TUNNIT ALKAVAT VIIKOLLA 2

Maanantai klo. 14.30-15.00

Tiistai klo. 9.00-9.30
klo. 9.30-10.00

Keskiviikko klo. 11.30-12.00

Torstai klo. 9.00-9.30
klo. 9.30-10.00

Perjantai klo.11.00-11.30
klo.11.30-12.10 (Vesiaerobic /syvävesi-vesivyöt)

Kurssimaksu (sisältää uintimaksun) 1x vko 50 €/kausi, 2x vko 70€/kausi
Tiedustelut ja uusien ilmoittautumiset (Viime kaudella mukana olleiden ei tarvitse ilmoittautua uudelleen) liikunnanohjaaja Helena Pirvola-Nykänen puh. 050-5556252
Ryhmiin otetaan max. 20 Kauniaislaista eläkeläistä.

OHJATTU KUNTOJUMPPA

Maanantai klo. 9.30-10.15

Maanantai klo. 10.30-11.15

TUNNIT ALKAVAT VIIKOLLA 2

Villa Junghans Kevyt kuntojumppa. Ilmoittautuminen paikanpäällä. Kurssimaksu 50€/kausi.

Villa Junghans Kehonhuoltojumppa.
Tunti on tarkoitettu kaikille KEVYTTÄ liikuntaa kaipaaville.

Kevyen alkulämmittelyn ja lihahuolto-osuuden jälkeen pitkät n. 20-30min. VENYTTELYT !!!
Ilmoittautuminen paikanpäällä. Kurssimaksu 50€/kausi

Tiistai klo.11.10-12.00

Uimahallin peilialissa-raskaampi kuntovoimistelu.
Tiedustelut Helena Pirvola-Nykänen 050-5556252.
Kurssimaksu 50 €/kausi.
(Viime kaudella mukana olleiden ei tarvitse ilmoittautua uudelleen)

OHJATTU KUNTOSALITOIMINTA

TUNNIT ALKAVAT VIIKOLLA 2

Uimahallin yhteydessä Kuntokoulu Granin tiloissa.
Tunnin alussa ohjattu alkujumppa n.15 min, jonka jälkeen ohjattua kuntosalitoimintaa.
Lopuksi ohjattu venyttelyhetki sekä sauna ja uinti.
(Viime kaudella mukana olleiden ei tarvitse ilmoittautua uudelleen)

Maanantai klo. 11.30-12.30

Keskiviikko klo. 12.00-13.00

Kurssimaksu (sisältää uintimaksun)	aikuiset	1x vko	65€/kausi
	aikuiset	2x vko	95€/kausi
	eläkeläiset	1x vko	55€/kausi
	eläkeläiset	2x vko	75€/kausi

Tiedustelut liikunnanohjaaja Helena Pirvola-Nykänen 050-5556252

KUNTOSALI-VAPAAHARJOITTELU

TUNNIT ALKAVAT VIIKOLLA 2

Kauniaisten liikuntatoimi järjestää kuntosaliharjoittelua (omatoiminen vapaaharjoittelu) Ymmerstassa MOVE- kuntosalilla **maanantaisin klo. 9-11, keskiviikkoisin klo. 9-11 ja perjantaisin klo. 9.00-10.50** välillä Kertamaksu 3€/krt. Liikunnanohjaaja on paikalla opastamassa kuntosalilaitteiden käytössä, ja antamassa liikuntavinkkejä omaehtoiseen kuntosaliharjoitteluun. Ilmoittautuminen paikanpäällä.
Varusteet: Liikunta-asu ja sisäjalkineet. Lisätietoja liikunnanohjaajalta 050-555 6252