SENIORILIIKUNNAN SYKSY 2026 (31.8.–18.12.2026)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
klo 10.30–11.30 avoin kuntosalivuoro Linnukka-hallin kuntosalilla, paikalla vertaisohjaaja	klo 12–12.30 tuolijumppa Lakeustalon liikuntasalissa	klo 10.00–11.00 senioritanssi Lakeustalon liikuntasalissa	klo 13.00-14.30 pelivuoro (vauhdikkaat pallopelit) Lakeustalon liikuntasalissa	klo 9.00–10.00 ohjattu kuntosalivuoro Linnukka-hallin kuntosalilla
klo 15.00–15.30 senioreiden vesivoimistelu Zimmarissa. Rajoitettu paikkamäärä, ilmoittautuminen: p. 040 193 9168 Voimistelu välillä 7.9.–30.11.2026	klo 12.30–13.00 voima- ja tasapainojumppa Lakeustalon liikuntasalissa	klo 10.30–11.30 avoin kuntosalivuoro Linnukka-hallin kuntosalilla, paikalla vertaisohjaaja		klo 10.00–11.00 ohjattu kuntosalivuoro Linnukka-hallin kuntosalilla
				klo 11.00–12.00 ohjattu kävelyvuoro Krankka-areenan juoksusuoralla

Sisäliikuntavuoroille pukeudutaan rennosti – ota mukaan myös sisäpelikengät tai tossut sekä oma juomapullo!

Mahdolliset muutokset pidätetään. Tarkasta muutokset osoitteesta www.liminka.fi, kohdasta liikuntapalvelut ja soveltava liikunta tai hakusanalla "ikääntyvien liikunta"

Lisätiedot ryhmistä: soveltavan liikunnan koordinaattori Hanna Koskinen, p. 040 193 9168

HYVÄ, PAREMPI, LIMINKA! LIIKKUMAAN!

SENIORILIIKUNNAN SYKSY 2026

KUNTOSALIEN KÄYTTÖOIKEUDEN HANKKIMINEN VAPAASEEN KÄYTTÖÖN

- **Älypuhelinsovellusta hyödyntäen kuntosalin käyttöoikeuden osto / uudelleen aktivointi ajasta riippumatta osoitteessa liminka.asio.fi kohdasta "Kuntosali".**
- **Jos sinulla ei ole mahdollista käyttää älypuhelinta, voit hankkia ovien avaukseen tarvittavan avaintagin. Avaintagin saa hankittua Limingan kirjaston asiakaspalvelupisteeltä (Liminganraitti 5, 91900 Liminka) palvelupisteen aukioloaikoina (ma–to klo 11–19 ja pe klo 10–16).**

Kuntosalin käyttöoikeutta ei tarvitse hankkia ohjattuihin tai vertaisohjattuihin kuntosaliryhmiin.

Lisätietoja ja apuja kuntosalin käyttöoikeusasioiden kanssa: tilavaraus@liminka.fi / p. 040 152 8491

ILOA JA VIRETTÄ LIIKKUMALLA!

SENIORIRYHMIEN KUVAUKSET

Avoimet kuntosalivuorot
- Soveltuvat sellaisille henkilöille, joille kuntosaliharjoittelu on entuudestaan tuttua.
- Vuorojen aikana paikalla on vertaisohjaaja, joka ohjaa vuorot alku- ja loppuverryttelyt.

Vesivoimistelu
- Soveltuu kaikille, jotka pääsevät altaaseen ja pois altaasta omatoimisesti.
- Vuoron toiminta on kokonaan ohjattua.
- Voimistelu järjestetään Zimmarin monitoimialtaassa.

Senioritanssi
- Soveltuu sekä naisille että miehille.
- Vuorolle osallistuminen ei edellytä paria.
- Soveltuu henkilöille, jotka pystyvät pystytanssiin.

Voima- ja tasapainoryhmä (VoiTas)
- Soveltuu lähes kaikille, jotka pystyvät jumppaamaan itsenäisesti seisoma-asennossa.
- Ryhmässä harjoitellaan monipuolisten harjoitteiden avulla voimaa ja tasapainoa.

Ohjatut kuntosalivuorot
- Soveltuvat aloitteleville henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta.
- Vuorojen aikana paikalla on ohjaaja, joka antaa vinkkejä harjoitteluun ja opastaa laitteiden käytössä.

Kävelyryhmä
- Soveltuu kaikille käveleville, myös apuvälineitä käyttäville.
- Krankka-areenan kävelysuoralle(2. kerros) pääsee tarvittessa hissillä.
- Vuorolle voi ottaa tarvittaessa mukaan omat kävelysauvat.
- Vuorolla ohjatut alkulämmittelyt ja loppuvenyttelyt.

Höntsäpelit
- Soveltuu niille, jotka haluavat pelata “vauhdikkaita” pallopelejä.
- Pelit valitaan osallistujien kiinnostuksen mukaan.
- Välineet ovat lainattavissa vuoron ajaksi liikuntapalveluilta(löytyy paikan päältä).

Tuolijumppa

Soveltuu erityisesti niille, joilla on haasteita tasapainon kanssa.
- Ohjattu tuolijumppa sisältää monipuolisia liikkeitä koko keholle.

ILOA JA VIRETTÄ LIIKKUMALLA!

SENIORIKORTTI ZIMMARIIN

Kortin hankkiminen

- Seniorikortti on tarkoitettu liminkalaisille 65 vuotta täyttäneille ja sen saa ostettua Zimmarin kassalta henkilötodistuksen näyttämällä
- Kortin hinta on 55 € ja se on voimassa vuoden ostopäivästä

Kortin käyttäminen

- Seniorikortti käy arkisin ennen klo 15.00, viikonloppuisin sisäänpääsylle ei ole rajoitusta
  - Uintiaika on maksimissaan kaksi tuntia, eli hallista on poistuttava viimeistään klo 16.15.
- Muina aikoina ja yllä olevien aikojen ulkopuolella normaalit hinnaston mukaiset uintimaksut
- Oikeuttaa osallistumisen yleisiin vesivoimisteluihin, mutta se ei käy näihin ryhmiin
  - erityisryhmien vesivoimisteluryhmät
  - maanantain klo 15–15.30 senioreiden vesivoimistelu

ILOA JA VIRETTÄ LIIKKUMALLA!