



SENIORILIIKUNNAN KEVÄT 2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
klo 13.15–14.15 avoin kuntosalivuoro Linnukka-hallin kuntosalilla, paikalla vertaisohjaaja		klo 10.00–11.00 senioritanssi Lakeustalon liikuntasalissa	klo 11–12 VoiTas- ryhmä Lakeustalon liikuntasalissa	klo 9.00–10.00 ohjattu kuntosalivuoro Linnukka-hallin kuntosalilla
klo 15.00–15.30 senioreiden vesivoimistelu Zimmerissa (8.1. alk.). Rajoitettu paikkamäärä, ilmoittautuminen: p. 040 193 9168		klo 13.15–14.15 avoin kuntosalivuoro Linnukka-hallin kuntosalilla, paikalla vertaisohjaaja	klo 12.00–13.00 pelivuoro Lakeustalon liikuntasalissa	klo 10.00–11.00 ohjattu kuntosalivuoro Linnukka-hallin kuntosalilla

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

Vesivoimistelun kertamaksu on 3 €, muut ryhmät ovat maksuttomia.
Ohjatut ryhmät alkavat viikolla kaksi (8.1.–).

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

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



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.

Pelivuoro

- Soveltuu kaikille iästä tai toimintakyvystä riippumatta.
- Pelivuorolla pelataan erilaisia pelejä soveltaen kaikille sopivaksi, esimerkiksi sisä-curlingia ja bocciaa.
- Vuoroon sisältyy alku- ja loppuverryttelyt tuolijumppana.

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.