

Ohjatut ryhmät viikkokalenteri 5.9. – 18.12.2022

Maanantai

Työikäisten vesijumput

Klo 17.30 – 18.00 sekä 18.00 – 18.30

Monipuolista ja reipasta jumppaa vedenvastusta ja pienvälineitä hyödyntäen kuntouintialtaassa. Kaikille avoin.

Klo 18.30 – 19.00 Syke

Sykettä koholle ja kuntoa ylös! Vesijumppa, joka pidetään kuntoaltaan matalassa tai syvässä päässä. Kaikille avoin.

Tiistai

Klo 13.15 – 14.00 ja 14.15 - 15.00 Ohjattu kuntosali

Suunnattu kuntosaliharjoittelua aloittaville ikääntyville. Ilmoittaudu mukaan, paikkoja on rajoitetusti.

Keskiviikko

Klo 14.00 – 14.45 ja 15.00 - 15.45 Ohjattu kuntosali

Suunnattu kuntosaliharjoittelua aloittaville ikääntyville. Ilmoittaudu mukaan, paikkoja on rajoitetusti.



Torstai

Erityisryhmien vesijumput terapia-altaassa. Jumput vaihtelevat viikoittain ja niissä hyödynnetään eri pienvälineitä.

Klo 8.15 - 8.45 Ikiliikkuajat

Soveltuu rauhallista jumppaa haluaville. Keskitytään erityisesti tasapainoon ja keuhonhallintaan. Avoin ryhmä.

Klo 9.00 - 9.30 Harmaat pantterit

Monipuolista reippaampaa vesijumppaa. Avoin ryhmä.

Klo 9.45 - 10.15 Vedessä vetreäksi

Monipuolista vesijumppaa liikuntarajoitteet huomioiden. Liikettä niveliin. Avoin ryhmä.

Klo 10.30 - 11.00 Mieleen virkeyttä

Monipuolista vesijumppaa, hymyä huuleen ja hyvä olo treenin jälkeen. Avoin ryhmä.

Klo 11.30 - 12.00 Ensiaskel vesijumppaan

Rauhallista vesijumppaa, joka helppojen ja selkeiden perusliikkeiden ansiosta soveltuu aloitteleville vesijumppaajille sekä esim. näkövammaisille henkilöille. Avoin ryhmä.

Nämä torstain vesijumput vain yhdistyksen/järjestön jäsenille:

Klo 12.15 - 12.45 Jämsän Seniorit ry.

Klo 13.00 -13.30 Kuhmoinen pariton viikko

Perjantai

Aamuvirkkujumppa

Klo 8.00-8.30 sekä 8.30 – 9.00

Reipasta vesijumppaa musiikin tahtiin eri välineitä hyödyntäen kuntouintialtaassa. Kaikille avoin.

Lauantai

Klo 9.00 - 11.30 Vauva- ja perheuinti; vauvauintipäivät(linkki)

Koko perheen yhteinen ohjattu leikkihetki lämpimässä vedessä.

Sunnuntai

Klo 10.45 – 11.30 Aikuisten alkeisuimakoulu 18.9. – 6.11.2022

Uimataidottomille ja/tai vedenpelkoisille. Tavoitteena alkeisuimataito 10m. Hinta on 120€ (8 krt).

Klo 10.45 – 11.30 Aikuisten harrasteryhmä (13.11. – 18.12.2022)

Harrasteuintiryhmään ovat tervetulleita kaikki uimataitoiset henkilöt, jotka haluavat inspiraatiota omaan uintiharrastukseensa ja vinkkejä tekniikkaan. Ei stressiä mikäli et ole uimamaisteri; täällä harjoitellaan rennossa tunnelmassa yksilölliset erot huomioiden. (sisäänpääsymaksu+5,50€ohjausmaksu/krt)

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Etkö löydä itsellesi sopivaa ryhmää? Kysy meiltä. Kuntosaliryhmissä rajattu osallistujamäärä. Ilmoittautuneet etusijalle. Liikunnanohjaajat p. 040 712 2522

Muutokset ohjattujen ryhmien aikatauluissa mahdollisia.