

# Ohjatut ryhmät viikkokalenteri 15.1.2024 – 28.4.2024

## Tiistai

### Klo 9.00 – 10.00 Ohjattu kuntosali

Suunnattu kuntosaliharjoittelua aloittaville erityistä tukea tarvitseville. Ilmoittaudu mukaan, paikkoja on rajoitetusti.

#### Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Liikunnanohjaaja Tommi Kuronen p. 040 861 7023

### 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 vesijummat terapia-altaassa. Jummat 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 vesijummat 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.

## Työikäisten vesijumppa ja kevään muut ryhmät

Tiedotamme muista kevään aikana alkavista ohjatuista ryhmistä, myöhemmin alkuvuodesta.

## Koululaisten uinninopetus

Koululaisten uimaopetukset tapahtuvat tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin aamu- ja iltapäivisin.

### 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.