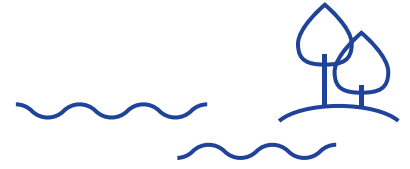


SYKSYN 2019 JA KEVÄÄN 2020 LIIKUNTARYHMÄT



MAANANTAI

9.00-9.45
Salijumppa kevyt,
Mäntylän toimintakeskus

9.30-10.00
Vesijumppa naiset,
Alavan toimintakeskus

10.00-10.45
Salijumppa kevennetty,
Mäntylän toimintakeskus

10.45-11.15
Vesijumppa seka,
Alavan toimintakeskus

11.30-12.15
Salijumppa kevyt,
Neulamäen nuorisotalo

11.45-12.15
Vesijumppa seka,
Suokadun toimintakeskus

12.30-13.00
Vesijumppa seka,
Fontanella, joka toinen viikko
(alkaa 25.9)

12.45-13.30
VOITAS kevennetty,
Puijonlaakson toimintakeskus

12.00-12.45
Salijumppa kevennetty,
Airakselan kylätalo

13.30-14.15
Salijumppa kevennetty,
Haminalahden nuorisoseurantalo

13.30-14.00
Vesijumppa seka, Tahko Spa
(joka toinen viikko, alkaa 16.9)

14.05-14.35
Vesijumppa seka, Tahko Spa
(joka toinen viikko, alkaa 16.9)

14.00-14.45
Kuntosali,
Suokadun toimintakeskus

KUNTOSALISTARTIT
8.00-9.00 Seniorisali
9.00-10.00 Yleinen kuntosaliohjaus Seniorisali

TIISTAI

8.30-9.00
Vesijumppa naiset,
Suokadun toimintakeskus

9.15-10.00
Salijumppa kevyt,
Suokadun toimintakeskus

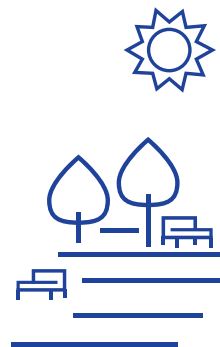
10.15-11.00
VOITAS kevennetty,
Suokadun toimintakeskus

11.25-11.55
Vesijumppa seka,
Suokadun toimintakeskus

11.30-12.15
Kuntosali seka,
Suokadun toimintakeskus

12.00-12.30
Vesijumppa seka,
Suokadun toimintakeskus

KUNTOSALISTARTIT
13.00-15.00 Seniorisali



HUOMIOITAVAA

Toiminta alkaa viikolla 36 (2.9.). Kausimaksu 29€ / hlö / ryhmä, sisältää 13 ohjauskertaa. Vesijumpassa on lisäksi altaan käyttömaksu 4€ / krt toimintakeskuksiin. Kuopion kaupunki pitää oikeuden hinnan muutoksiin omassa kurssitarjonnassaan.

KESKIVIIKKO

8.30-9.00
Vesijumppa miehet,
Suokadun toimintakeskus

9.00-9.45
Salijumppa kevyt, Mäntylän
toimintakeskus

10.00-10.45
Salijumppa kevyt,
Alavan toimintakeskus

10.00-10.45
VOITAS kevennetty,
Melankadun toimintakeskus

10.30-11.15
Salijumppa kevyt,
Puijonlaakson toimintakeskus

11.30-12.15
Salijumppa kevennetty,
Puijonlaakson toimintakeskus

11.30-12.00
Vesijumppa naiset,
Suokadun toimintakeskus

12.00-13.00 UUSI RYHMÄ!
Tuolijooga, Suokadun
toimintakeskus

12.30-13.00
Vesijumppa naiset,
Puijonlaakson toimintakeskus

14.00-14.30
Vesijumppa seka,
Leväsen toimintakeskus

15.00-15.45
Salijumppa kevyt,
Leväsen toimintakeskus

TORSTAI

8.45-9.30
Tuolijumppa kevennetty,
Tättilä Inkilänmäki

9.00-9.45
Salijumppa kevyt,
Suokadun toimintakeskus

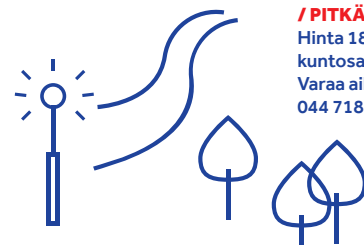
10.00-10.30
Vesijumppa seka,
Alavan toimintakeskus

10.15-11.00
VOITAS kevennetty,
Suokadun toimintakeskus

11.00-12.00
Kuntosali kehitysvammaiset,
Kuopiohalli

11.15-11.45
Vesijumppa naiset,
Suokadun toimintakeskus

KUNTOSALISTARTIT
9.00-11.00 Kuopiohalli



TUNTIEN TASOT

Tunnin taso kertoo, kuinka rasittavasta liikunnasta on kyse ja kenelle liikunta sopii.

Kevennetty

Tämän tason tunti on kaikista kevein/helpoin. Soveltuu toimintaja liikuntakykyään hieman menettäneille, joilla on lievä/kohtalainen rajoite liikkumisessa. Sopii aloittelijoille. Tunneilla on rauhallinen tahti ja liikkeitä tehdään seisaaltaan / tuolilta. Tunneille voi osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa.

Kevyt

Tunneilla on rauhallinen tahti ja kohtuullisen kevyet liikkeet. Sopii liikuntaa aloittelevalle ja myös henkilöille, joilla on lievä rajoite liikkumisessa.

ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN RYHMIIN ALKAA 3.6.2019

Liikuntaryhmiin voi ilmoittautua kahdella tavalla:

- Sähköisesti** 3.6. klo 9 alkaen www.kuntapalvelut.fi/kuopio
- Soittamalla** liikunnanohjaajille 3.6. klo 9 alkaen numeroihin: 044 718 2501, 044 718 2509, 044 718 2510, 044 718 4932 tai 044 748 2363

Vapaita paikkoja voi tiedustella ohjaajilta myös kesken kauden. Kaupungin omista liikuntaryhmissä jokainen osallistuja liikkuu omalla vastuulla. Suosittelemme jokaista liikkujaa ottamaan vakuutuksen tapaturmien varalta. **Kyseiset liikuntaryhmät ovat kaikille avoimia ryhmiä, eivätkä edellytä minkään järjestön jäsenyyttä.**

