

LIIKUNTARYHMIEN INFOT

UIMAHALLI

PÄIVÄVESIJUMPPA Uimahalli, 25m allas

Vesijumpissa kehitetään kestävyys- sekä lihaskuntoa ja harjoitetaan tasapaino- sekä koordinaatiokykyä käyttäen hyväksi veden vastusta ja eri välineitä. Osallistumismaksu: uimahallin uintimaksu + 2€/jumppa. Ei erillistä ilmoittautumista, riittää että saapuu paikalle.

Huom! Huomioithan, että päivävesijumppien aikaan lipunmyynti ei ole avoinna, joten maksut tulee ladata rannekeisiin etukäteen uimahallin aukioloaikoina.

TYÖIKÄISTEN VESIJUMPPA Uimahalli, Virkistysallas

Työikäisille suunnattu nopea tempoisempi vesijumppa. Vesijumpassa kehitetään kestävyys- sekä lihaskuntoa ja harjoitetaan tasapaino- sekä koordinaatiokykyä käyttäen hyväksi veden vastusta ja eri välineitä. Osallistumismaksu: uimahallin uintimaksu + 2€/jumppa. Ei erillistä ilmoittautumista, riittää että saapuu paikalle.

VESIKUNTOPIIRI Uimahalli, Virkistysallas

Vesikuntopiirissä kierretään noin 10 eri liikepistettä. Yhtä liikettä tehdään noin minuutin ajan, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan. Vesikuntopiirissä kehitetään kestävyys- sekä lihaskuntoa ja harjoitetaan tasapaino- sekä koordinaatiokykyä käyttäen hyväksi veden vastusta ja eri välineitä. Osallistumismaksu: uimahallin uintimaksu + 2€/jumppa. Ei erillistä ilmoittautumista, riittää että saapuu paikalle.

KEVENNETTY VESIJUMPPA Uimahalli, Virkistysallas

Vedessä tehtävää ryhmäliikuntaa, jossa kehitetään kestävyys- sekä lihaskuntoa ja harjoitetaan tasapaino- sekä koordinaatiokykyä kevennetyin tavoin käyttäen hyväksi veden vastusta ja kevyitä välineitä. Osallistumismaksu vesijumppiin on uimahallin uintimaksu + 2€/jumppa. Ei erillistä ilmoittautumista, riittää että saapuu paikalle.

YHDISTYSTEN VESIJUMPPAT, Uimahalli, Virkistysallas

Vesijumpissa kehitetään kestävyys- sekä lihaskuntoa ja harjoitetaan tasapaino- sekä koordinaatiokykyä käyttäen hyväksi veden vastusta ja eri välineitä. Mikäli olet kiinnostunut yhdistyksen vesijumpasta, ole suoraan yhteydessä yhdistykseen.

LEIKKIUIMAKOULU 27.2.-24.4.

Kahdeksan kerran uimakoulu 5-6 –vuotiaille. Opetellaan uimista ja vesitaitoja leikkien kautta.

Osallistumismaksu 57€. Ilmoittautuminen 6.2. klo 16.00 alkaen osoitteessa:

www.huittinen.fi/palvelut/liikuntapalvelut/uimahalli/uimakoulut

SYVÄNVEDEN VESITREENI 22.3.-26.4.

Treeni sisältää vesijuokсутekniikkaa ja vinkkejä tehokkaampaan harjoitteluun. Treeni sisältää myös syvässä vedessä tehtäviä jumppaliikkeitä. Osallistumismaksu 42€. Ilmoittautuminen 1.3. alkaen numeroon 0445604440.

TAHTO AREENA

TUOLIJUMPPA, Sali 4

Jumppa tehdään istuen erilaisia välineitä käyttäen. Sisältää venyttäviä, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja lihaskuntoa kehittäviä harjoituksia. Osallistumismaksu 2€/kerta. Ei erillistä ilmoittautumista, riittää että saapuu paikalle.

SENIORIJUMPPA, Monitoimitila

Ikääntyville tarkoitettu ryhmäliikuntamuoto, jossa jumpataan seisten monipuolisesti eri välineitä käyttäen. Ryhmän tarkoituksena on kohentaa ja ylläpitää fyysistä ja henkistä kuntoa. Osallistumismaksu 2€/kerta. Ei erillistä ilmoittautumista, riittää että saapuu paikalle.

TOIMINTAKESKUS, Sali 3

Toimintakeskuksen oma suljettu liikuntaryhmä. Pelaillaan ja testaillaan eri liikuntalajeja. Maksuton.

KUNTOUTTAVA, Sali 3

Kuntouttavan työtoimen oma suljettu liikuntaryhmä. Pelaillaan ja testaillaan eri liikuntalajeja. Maksuton.

PERHEPÄIVÄLAPSET, Sali 4

Liikuntaryhmä perhepäivähoidossa oleville lapsille. Ryhmässä pelaillaan ja leikitään yhdessä. Maksuton.

LIIKUNTASEIKKAILU, Sali 1

Harrastamisen Suomen mallin ryhmä 1-6 –luokkalaisille. Pelaillaan, leikitään ja testaillaan eri liikuntalajeja. Ilmoittautuminen tapahtuu koulun kautta. Maksuton.

ÄITIVAUVAJUMPPA 23.1.-20.3., Monitoimitila

Äidin ja vauvan yhteinen harrastushetki. Auttaa vahvistamaan ja palauttamaan kehoa synnytyksen jälkeen. Jumpataan vauvan kanssa sekä erilaisia välineitä käyttäen. Osallistumismaksu 32€. Ilmoittautuminen 17.1. klo 12 alkaen numeroon 0445604340.

MUUT TILAT

TUOLIJUMPPA, Jukolan urheilutalo

Jumppa tehdään istuen erilaisia välineitä käyttäen. Sisältää venyttäviä, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja lihaskuntoa kehittäviä harjoituksia. Osallistumismaksu 2€/kerta. Ei erillistä ilmoittautumista, riittää että saapuu paikalle.

VIPINÄÄ VARPAISIIN, Sallilan koulun liikuntasali

Harrastamisen Suomen mallin ryhmä 1-6 –luokkalaisille. Pelaillaan, leikitään ja testillaan eri liikuntalajeja. Ilmoittautuminen tapahtuu koulun kautta. Maksuton.

ERKKAKERHO, Lukion liikuntasali

Harrastamisen Suomen mallin ryhmä erityislapsille. Pelaillaan, leikitään ja testillaan eri liikuntalajeja. Kerho toteutetaan yhteistyössä koulun kanssa. Maksuton