

LIIKUNTARYHMIEN KUVAUKSET

UIMAHALLI

VESIJUMPAT

Osallistumismaksu: uimahallin uintimaksu + 2€/jumpa. Ei erillistä ilmoittautumista, riittää että saapuu paikalle (pl. yhdistysten jumpat).

Yhdistysten jumpista ole suoraa yhteydessä yhdistykseen.

PÄIVÄVESIJUMPPA

- Uimahalli, 25m allas, veden lämpötila 26-28 astetta
- Kaikille sopiva vesijumppa jossa kehitetään kestävyys- sekä lihaskuntoa ja harjoitetaan tasapaino- sekä koordinaatiokykyä käyttäen hyväksi veden vastusta ja eri välineitä.
- Saat vaihtoehtoja liikkeisiin ja pystyt itse säätelemään tunnin rasittavuutta
- *Huom! Huomioithan, että päivävesijumppien aikaan lipunmyynti ei ole avoinna, joten maksut tulee ladata rannekeisiin etukäteen uimahallin aukioloaikoina.*

VESIJUMPPA REIPAS

- Uimahalli, Virkistysallas, syvyys 1,25-1,4 m, veden lämpötila 30-32 astetta
- Reipastahtinen vesijumppa menevän musiikin tahtiin eri välineitä ja veden vastusta hyödyntäen.
- Suunnattu kohtalaisen peruskunnon omaaville ja/tai pidempään vesijumppaa harrastaneille

VESIJUMPPA

- Uimahalli, Virkistysallas, syvyys 1,25-1,4 m, veden lämpötila 30-32 astetta
- Kaikille sopiva vesijumppa, jossa kehitetään kestävyys- sekä lihaskuntoa ja harjoitetaan tasapaino- sekä koordinaatiokykyä käyttäen hyväksi veden vastusta ja eri välineitä.
- Saat vaihtoehtoja liikkeisiin ja pystyt itse säätelemään tunnin rasittavuutta

VESIJUMPPA KEVYT

- Uimahalli, Virkistysallas, syvyys 1,25-1,4 m, veden lämpötila 30-32 astetta
- Matalatehoisempi vesijumppa, jossa nostetaan sykettä, kehitetään lihaskuntoa ja ylläpidetään nivelten liikelaajuutta.
- Soveltuu myös ikääntyneille, aloittelijoille ja liikuntarajoitteisille

VESIKUNTOPIIRI

- Uimahalli, Virkistysallas, syvyys 1,25-1,4 m, veden lämpötila 30-32 astetta
- Vesikuntopiirissä kierretään noin 10 eri liikepistettä. Yhtä liikettä tehdään noin minuutin ajan, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan.
- Sopii kaiken tasoisille

YHDISTYSTEN VESIJUMPAT

- Uimahalli, Virkistysallas
- Kaikille sopiva vesijumppa, jossa kehitetään kestävyys- sekä lihaskuntoa ja harjoitetaan tasapaino- sekä koordinaatiokykyä käyttäen hyväksi veden vastusta ja eri välineitä.
- *Huom! Mikäli olet kiinnostunut yhdistyksen vesijumpasta, ole suoraan yhteydessä yhdistykseen.*

LEIKKIUIMAKOULU

Kahdeksan kerran uimakoulu 5-6 –vuotiaille. Opetellaan uimista ja vesitaitoja leikkien kautta. Huom! Aikuinen saattaa lapsen altaalle. Osallistumismaksu 63€.

AIKUISTEN UINTITEKNIKOIDEN ALKEET

Uintitekniikkakurssi jossa käydään läpi tekniikoita ryhmän taitotaso huomioon ottaen.

SYVÄNVEDEN TREENIKURSSI

Monipuolista treeniä ison altaan syvässä päässä (syvyys n. 1,8m). Kurssilla luvassa vesijuoksun tekniikkaa, erilaisia vesijuoksu-tyylejä ja syvävedenjumppaa. Käytetään vesijuoksuvyötä ja ohjauskerrasta riippuen erilaisia välineitä.

TAHTO AREENA

TUOLIJUMPPA, Sali 4

Jumppa tehdään istuen erilaisia välineitä käyttäen. Sisältää venyttäviä, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja lihaskuntaa 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.

0-5 VUOTIAIDEN JUMPPA, Sali 4

Liikuntaryhmä 1-6 vuotiaille kotona ja perhepäivähoitajien kanssa oleville lapsille yhdessä vanhemman/perhepäivähoitajan kanssa. Ryhmässä pelaillaan ja leikitään yhdessä. Toteutettu osin yhteistyössä Huittisten seurakunnan kanssa. Maksuton.

SALLILAN KOULU

TUOLIJUMPPA, Sallilan koulun sali

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

ELÄKELIITON VESIJUMPPA, Sallilan koulun uimatila

- Kaikille sopiva vesijumppa, jossa kehitetään kestävyys- sekä lihaskuntaa ja harjoitetaan tasapaino- sekä koordinaatiokykyä käyttäen hyväksi veden vastusta ja eri välineitä.
- *Huom! Mikäli olet kiinnostunut yhdistyksen vesijumpasta, ole suoraan yhteydessä yhdistykseen.*

MUUT

TEHOHARJOITTELU, Kaarirannan kuntosali

Ohjattu tehoharjoittelu Kaarirannan kuntosalilla, ei palveluiden piirissä oleville ikäihmisille. Ryhmässä harjoitellaan lihaskuntaa ja tasapainoa. Ryhmä kokoontuu kahdesti viikossa yhteensä noin 15 kertaa. Jaksoon kuuluu alku – ja lopputestaukset.

KKI- OMATOIMINEN JUMPPA/SÄHLY, Lauttakylän koulu

Omatoimivuoro jumppaamiseen ja pelailuun Lauttakylän koulun salissa.