

SOVELTAVA LIIKUNTA

210297so Senioritanssi, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Pirjo Neuvonen

19.9.–3.12.2024, 7.1.–10.4.2025 To 15.30–16.30

64,00 €

Senioritanssi on erityisesti ikääntyville räätälöity iloinen ja sosiaalinen liikuntamuoto, jolla on tärkeä merkitys fyysisen toimintakyvyn kannalta. Se harjoittaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä, kehittää tasapainoa ja ketteryyttä sekä virkistää aivoja, vahvistaa muistia ja on erinomaista liikuntaa sekä miehille että naisille. Senioritanssiin osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta eikä omaa tanssiparia. Senioritanssi on iloista yhdessäoloa ja sinne tullaan tavallisissa arkivaatteissa ja mukavissa kengissä.

211038so Senioreiden vesijumppa 1

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

2.9.–18.11.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 9.00–9.30

97,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman, veden vastusta hyväksi käyttäen. Vesiliikunnassa harjoitetaan lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Kurssi soveltuu kaiken kuntoisille ikäliikkuville.

211039so Senioreiden vesijumppa 2

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

2.9.–18.11.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 9.30–10.00

97,00 €

Sama kuin kurssilla 211038so.

211040so Senioreiden vesijumppa 3

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

4.9.–20.11.2024, 8.1.–16.4.2025 Ke 14.30–15.00

97,00 €

Sama kuin kurssilla 211038so.

211041so Senioreiden vesijumppa 4

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

4.9.–20.11.2024, 8.1.–16.4.2025 Ke 15.00–15.30

97,00 €

Sama kuin kurssilla 211038so.

211042so Senioreiden vesijumppa 5

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

5.9.–21.11.2024, 9.1.–24.4.2025 To 14.30–15.00

97,00 €

Sama kuin kurssilla 211038so.

211043so Senioreiden vesijumppa 6

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

5.9.–21.11.2024, 9.1.–24.4.2025 To 15.00–15.30

97,00 €

Sama kuin kurssilla 211038so.

211044so Uintivuoro yli 70-vuotiaille

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

13.8.–13.12.2024, 7.1.–30.5.2025 Ti 13.00–15.00, Pe 13.00–15.00

0,00 €

Uintivuoro on tarkoitettu sotkamolaisille 70-vuotta täyttäneille ikäihmisille. Vuoro on maksuton ja sen tavoitteena on tukea ikäihmisten hyvinvointia ja lisätä heidän omatoimista liikkumistaan. Paikkana toimii Sotkamon uimahalli Vuokatti Areenalla. Vuorolla ei ole ohjaajaa. Huom! Jo aikaisemmin ryhmässä mukana olleiden ei tarvitse ilmoittautua uudelleen. Uudet ryhmäläiset ilmoittautuvat kansalaisopiston toimistoon 1.8.2024 alkaen.

211045so Eläkeläisten kuntojumppa, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Outi Hyppölä

3.9.–19.11.2024, 7.1.–15.4.2025 Ti 14.15–15.15

66,00 €

Ikäihmisten jumppa on monipuolista liikuntaa. Tasapainon, lihasvoiman ja liikkuvuuden kehittämistä eri välineillä, sekä venyttelyä. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

211046so Eläkeläisten kuntojumppa, Vuokatin urheilutalo

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17

Outi Hyppölä

4.9.–20.11.2024, 8.1.–16.4.2025 Ke 15.15–16.15

66,00 €

Sama kuin kurssilla 211045so.

211047so Ikäihmisten kevyt tuolijumppa

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Outi Hyppölä

5.9.–21.11.2024, 9.1.–24.4.2025 To 14.30–15.15

66,00 €

Kevyt tuolijumppa on kaiken kuntoisille ikäihmisille sopiva sosiaalinen jumppahetki, jossa jokainen liikkuu oman toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan. Kaikki liikkeet tehdään istuen. Kurssin tavoitteena on ylläpitää lihaskuntoa sekä parantaa liikkuvuutta. Mukaan liikuntavaatteet sekä juomapullo.

211048so Sydänliikunta

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Annamari Luukkonen

2.9.–18.11.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 14.00–14.45

66,00 €

Ryhmä soveltuu kaikille oman kunnon ylläpitoon, miehille ja naisille. Ryhmässä harjoitetaan lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa istuen ja seisten. Tunti ei sisällä monimutkaisia liikkeitä tai askelsarjoja. Ei sovellu akuutin eikä toipilasvaiheen sydäntuntoutukseen.

211049so Ikänaisten kuntosali

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9

Annamari Luukkonen

2.9.–18.11.2024, 13.1.–28.4.2025 Ma 12.30–14.00

0,00 €

Ennakoilmoittautuminen. Ryhmä on maksuton ja ryhmässä harjoitellaan itsenäisesti. Voit osallistua vain jompaankumpaan ikänaisten kuntosaliryhmistä. Lisätiedot p. 044 750 2328.

211050so Ikänaisten kuntosali, Vuokatti Areena

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Annamari Luukkonen

5.9.–21.11.2024, 9.1.–24.4.2025 To 13.00–14.30

0,00 €

Ennakoilmoittautuminen. Ryhmä on maksuton ja ryhmässä harjoitellaan itsenäisesti. Voit osallistua vain jompaankumpaan ikänaisten kuntosaliryhmistä. Lisätiedot p. 044 750 2328.

211051so Ikämiesten kuntosali

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9

Annamari Luukkonen

3.9.–19.11.2024, 7.1.–15.4.2025 Ti 12.00–13.30

0,00 €

Ennakoilmoittautuminen. Ryhmä on maksuton ja ryhmässä harjoitellaan itsenäisesti. Voit osallistua vain jompaankumpaan ikämiesten kuntosaliryhmistä. Lisätiedot p. 044 750 2328.

211052so Ikämiesten kuntosali, Vuokatti Areena

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Annamari Luukkonen

4.9.–20.11.2024, 8.1.–16.4.2025 Ke 13.00–14.30

0,00 €

Ennakoilmoittautuminen. Ryhmä on maksuton ja ryhmässä harjoitellaan itsenäisesti. Voit osallistua vain jompaankumpaan ikämiesten kuntosaliryhmistä. Lisätiedot p. 044 750 2328.

211055so Eläkeläisten keilailuryhmä, tiistai

Vuokatin keilahalli

Ossi Pulkkinen

3.9.–19.11.2024, 7.1.–15.4.2025 Ti 10.00–11.00

125,00 €

Kaikille avoin eläkeläisten keilailuryhmä. Vuorolla ei ole opastusta, keilaus tapahtuu omatoimisesti max. 3 henkilön ryhmissä. Keilahalli avautuu 30 min. ennen vuoron alkamista. Kurssille täytyy ilmoittautua ennakkoon soittamalla 044 750 2078 tai netissä. Ryhmässä ei ole enää käytössä kertamaksua, vaan koko kurssimaksu laskutetaan.

211056so Eläkeläisten keilailuryhmä, perjantai

Vuokatin keilahalli

Ossi Pulkkinen

6.9.–22.11.2024, 10.1.–25.4.2025 Pe 9.00–10.00

125,00 €

Sama kuin kurssilla 211055so.