

ERITYISLIIKUNTA

Saliliikunta

Sydänliikunta

Ma klo 14.00 - 14.45

Asema 13

Liikuntatoimi

Soveltuu kunnon ylläpitovaiheessa oleville, sydäninfarktista kuntoutuneille, angina pectorista sairastaville miehille ja naisille sekä henkilöille, joilla on todettu lievästi kohonnut verenpaine (ei akuutin eikä toipilasvaiheen sydänkuntoutukseen).

Eläken naisten kuntojumppa

Ti klo 14.15 - 15.15

Asema 13

Liikuntatoimi/ Outi Hyppölä

Monipuolista perusjumppaa, jossa nostetaan sykettä sekä kehitetään lihaskuntoa ja liikkuvuutta.

Eläkeläisten kuntojumppa

Ke klo 15.00 - 16.00

Vuokatin urheilutalo

Liikuntatoimi / Outi Hyppölä

Monipuolista perusjumppaa, jossa nostetaan sykettä sekä kehitetään lihaskuntoa ja liikkuvuutta.

Eläkeläisten keilailuryhmä

Pe klo 9.00 - 10.00

Vuokatin Keilahalli

Kertamaksu 4,50€

Liikuntatoimi, ennakkoilmoittautuminen, p. 044 750 2328

Kuntosaliryhmät

Terveysaseman kuntosali

Ikämiehet, Ti 12.30 - 14.00

Ikänaiset, Pe 11.30 - 13.00

Liikuntatoimi

Kehitysvammaisten liikuntakerhot

Ma klo 12.00 - 13.00

Leivolan päivätoiminta

Ti klo 9.30 - 10.15

Työkeskus Miehet

Ke klo 9.30 - 10.15

Työkeskus Naiset

Liikuntatoimi

Mielenterveyskuntoutujien liikunta

Pe klo 9.45 - 10.30

Sotkamon kuntoutuskoti

Liikuntatoimi

Vesivoimistelu

Ikäliikkujen vesivoimistelu 1

Ma klo 9.30 - 10.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 2

Ma klo 10.00 - 10.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Hengityselinsairaiden vesivoimistelu

Ke klo 13.30 - 14.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 3

Ke klo 14.00 - 14.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 4

To klo 9.30 - 10.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

Pitkäaikaissairaiden vesivoimistelu

(sydän, verenpaine, diabetes)

To klo 10.00 - 10.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Reumaatikkojen vesivoimistelu

(myös nivelkulumat, selkäongelmat, nivelpsoriasis)

To klo 13.30 - 14.00

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 5

To klo 14.00 - 14.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Kuntouintiryhmä (Kuntoutuskoti ja Työkeskus)

To klo 12.00 - 13.00

Liikuntatoimi

Uimahalli