

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 15.15 - 16.15

Vuokatin urheilutalo (Käpykuja 17)

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

Kehitysvammaisten liikuntakerho

Ma klo 12.00 - 13.00

Päivätoiminta Leivola

Liikuntatoimi

Vuokatin keilahalli, Leivolan koulu

Sotkamon työkeskuksen miehet

Ti klo 9.30 - 10.15

Leivolan koulu, Työkeskus,

Liikuntatoimi

Terveysaseman kuntosali

Sotkamon työkeskuksen naiset

Ke klo 9.30 - 10.15

Työkeskus

Liikuntatoimi

Terveysaseman kuntosali

Sotkamon kuntoutuskoti mielenterveysliikuntaryhmä

Pe klo 9.45 - 10.30

Asema 13, Terveysaseman

Liikuntatoimi

kuntosali, Sotkamon Lukio, Vuokatin keilahalli

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 13.00 - 13.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 3

Ke klo 13.30 - 14.00

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

OHJATTU KUNTOSALIHARJOITTELU

Ikämiesten kuntosali

Ti klo 12.30 - 14.00

Liikuntatoimi / Ossi Pulkkinen

Avoin ryhmä, tervetuloa uudet mukaan.

Terveysaseman kuntosali

Ikänaisten kuntosali

Pe klo 11.30 - 13.00

Liikuntatoimi / Ossi Pulkkinen

UUTTA! Avoin ryhmä, tervetuloa mukaan.

Terveysaseman kuntosali

Ohjaaja kuntosalilla

Kaikille avoin

Pe 2.9. klo 11.00 - 13.00

Ke 7.9. klo 17.00 - 19.00

To 8.9. klo 12.00 - 14.00

To 15.9. klo 17.00 - 19.00

Maksuton laiteopastus ja vinkkejä harjoitteluun.

Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja: Outi Hyppölä p.044 750 2032

Terveysaseman kuntosali