

ERITYISLIIKUNTA

Saliliikunta

Sydänliikunta

Ma klo 14.00 - 14.45

Asema 13

Liikuntatoimi

Ryhmä soveltuu kaikille oman kunnon ylläpitoon, miehille ja naisille. Ryhmässä tehdään lihaskuntoharjoituksia, nostetaan sykettä ja harjoitetaan tasapainoa monipuolisesti. Tunti ei sisällä monimutkaisia liikkeitä tai askelsarjoja. Ei akuutin eikä toipilasvaiheen sydänkuntoutukseen.

Tasapainoryhmä yli 75-vuotiaille, Salmela

Ti klo 15.30 -16.30

Salmelan koulu

18.9.2018 alkaen, joka toinen viikko

Liikuntatoimi/Kotihoito

Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 75-vuotiaille, joilla esiintyy liikkumis- ja tasapainovaikeuksia. Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita kuten: lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Liikkeet tehdään ohjatusti ja turvallisesti. Ryhmä on **maksuton**

Tasapainoryhmä yli 75-vuotiaille, Vuokatti

Ti klo 15.30 -16.30

Vuokatin urheilutalo

25.9.2018 alkaen, joka toinen viikko

Liikuntatoimi/Kotihoito

Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 75-vuotiaille, joilla esiintyy liikkumis- ja tasapainovaikeuksia. Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita kuten: lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Liikkeet tehdään ohjatusti ja turvallisesti. Ryhmä on **maksuton**

Eläkenaiosten 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

(Käpykuja 17)

Liikuntatoimi / Outi Hyppölä

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

Vuokatin urheilutalo

Eläkeläisten keilailuryhmä

Pe klo 9.00 - 10.00

Kertamaksu 4,50€

Liikuntatoimi, ennakkoilmoittautuminen, p. 044 750 2328

Vuokatin Keilahalli

Kuntosaliryhmät

Ikämiehet, ti klo 12.30–14.00

Ikänaiset, pe klo 12.00–13.30

Liikuntatoimi

Kehitysvammaisten liikuntakerhot

Ti klo 9.30 -10.15

Ke klo 9.30 - 10.15

Liikuntatoimi

Työkeskus Miehet

Työkeskus Naiset

Mielenterveyskuntoutujien liikunta

Pe klo 9.45 - 10.30

Liikuntatoimi

Sotkamon kuntoutuskoti

Vesivoimistelu

Ikäliikkujen vesivoimistelu 1

Ma klo 9.00 - 9.30

Liikuntatoimi

Uimahalli

Ikäliikkujen vesivoimistelu 2

Ma klo 9.30 - 10.00

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

Reumaattikkojen 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