

LATTIAJUMPAT

Aikataulu voimassa 12.1.-8.5.2026

*-merkin tunti on maksuton

KEVÄT
2026

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		10.00–11.00		
		ERITYISKUNTOSALI (kuntosali)		
		11.00-11.45		
		VOITAS-RYHMÄ * (ryhmäliikuntatila)		
	13.00-14.00	13.00–14.00		
	KUNTOJUMPPA (yleisurheilutila)	AVOIN OHJATTU KUNTOSALI (kuntosali)		
klo 16.30–17.30				
HARTIA-SELKÄ-VATSA (ryhmäliikuntatila)				
	17.30–18.30			
	HIKITREENI (yleisurheilutila)			
18.30–19.30				
REISI-VATSA-PEPPU (ryhmäliikuntatila)				

TUNTIEN KUVAUKSET

AVOIN OHJATTU KUNTOSALI

Tervetuloa avoimeen, ohjattuun kuntosalitreeniin, jossa tehdään itsenäisesti omaa treeniä, mutta ohjaaja on koko ajan paikalla avustamassa laitteiden ja liikkeiden kanssa. Tunti sisältää ohjatun alkulämmittelyn n. 5 min, jonka jälkeen tehdään vapaamuotoista kuntosaliharjoittelua n. 50 min. Tunnin lopussa on vielä ohjattu loppuvenyttely n. 5min.

Kuntosalimaksu, ei ohjausmaksua

ERITYISKUNTOSALI

Erityiskuntosali on avoin, soveltava kuntosalitreeni, joka on suunnattu henkilöille, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen yms. vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Sisältää ohjatun alkulämmittelyn n. 5 min, jonka jälkeen tehdään vapaamuotoista kuntosaliharjoittelua n. 50 min. Ohjaaja on koko ajan paikalla avustamassa laitteiden ja liikkeiden kanssa. Tunnin lopussa on venyttelyt.

Huom. erityistä tukea tarvitsevilla tulee olla oma avustaja mukana.

Maksuton

HARTIA, SELKÄ, VATSA

Helppo ja tehokas perusjumppa, ilman askelsarjoja ja hyppyjä. Tunnin alussa tehdään lihaksia avaava ja vetreyttävä alkulämmittely, jonka jälkeen nostetaan hikeä pintaan monipuolisella lihaskunto-osuudella, jossa keskitytään selkä-hartiaseudun alueelle ja vatsalihaksiin. Lopussa venytellään. Tunti sopii kaikille, erityisesti istumatyötä tekeville. Huom. Kuukauden viimeinen kerta on aina kehonhuolto-tunti.

Ohjausmaksu 6,50 €

HIKITREENI

Tehokas toiminnallinen treeni, joka sisältää hyppyjä ja erilaisia juoksuosioita. Samassa treenissä tehdään vaihtelevasti liikkuvuus- lihaskunto- ja sykeosuuksia, jotka tekevät treenistä tehokkaan ja monipuolisen. Tunti saattaa olla kiertoharjoittelua tai WOD (workout of the day) tyyppinen treeni, jossa tehdään päivän ohjelmoitu treeni.

Ohjausmaksu 6,50 €

KUNTOJUMPPA

Helppo toiminnallinen treeni, joka on suunniteltu erityisesti ikääntyville. Tunti pidetään yleisurheilutilassa ja se saattaa olla kiertoharjoittelua tai päivän treeni, jonka sisältö vaihtelee. Käytämme monipuolisesti eri välineitä ja myös kehonpainoa. Kuntojumppa on avoin kaikenikäisille jumppaajille, myös miehille. Ei sisällä hyppyjä.

Ohjausmaksu 6,50€

RVP – REISI, VATSA, PEPPU

Alkulämmittelyn jälkeen tehdään tehokas lihaskuntotreeni erityisesti reisiä, vatsoja ja pakaroitaa painottaen. Tunnin lopussa venyttelyt. Tule hakemaan polte pakaroille!

Ohjausmaksu 6,50 €

VOITAS-RYHMÄ

Tämä matalan kynnyksen ryhmä on sinulle, jos tunnet toimintakyvysi heikentyneen tai kaipaat tukea sen vahvistamiseen. Ryhmässä harjoitellaan omaa kehonpainoa ja välineitä hyödyntäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunnon, liikkuvuuden ja tasapainon harjoitteita. Tunnin lopussa loppuverryttely. Liikkeet sovelletaan osallistujan toimintakyvyn mukaan. Apuvälineen käyttö ei ole este osallistumiselle.

Säännöllinen harjoittelu auttaa ylläpitämään ja kehittämään voimaa sekä tasapainoa.
Maksuton