

LATTIAJUMPAT

Aikataulu voimassa 1.9.-11.12.2025

*-merkin tunti on maksuton

SYKSY
2025

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 (ryhmäliikuntatila)	AVOIN OHJATTU KUNTOSALI (kuntosali)		
klo 16.30–17.30			Klo 16.30–17.30	
HARTIA-SELKÄ-VATSA (ryhmäliikuntatila)			LASTEN LIIKUNTAKERHO * (vaihtelee)	
	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.

Ohjausmaksu 6,50 €

HIKITREENI

Tehokas toiminnallinen treeni, joka sisältää usein hyppyjä ja erityisesti monipuolisia 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

Simppele perusjumppa, ilman askelsarjoja. Tunnin alussa helppo lämmittely, monipuolinen lihaskunto-osuus eri välineitä käyttäen ja tunnin lopussa rauhalliset venyttelyt. Kuntojumppa sopii kaikenikäisille jumppaajille, myös miehille.

Ohjausmaksu 6,50 €

LASTEN LIIKUNTAKERHO

Uudenkaupungin liikuntapalvelut pilotoivat matalan kynnyksen lasten liikuntakerhon, jossa kokeillaan monipuolisesti eri lajeja ilman kilpailuja tai kuntotestejä, - vain liikunnan iloa! Eri liikuntalajeista on tulossa ainakin nyrkkeilyä, temppurataa, uintia ja muuta mukavaa. Ohjaajat ottavat vastaan myös nuorten toiveita lajikokeiluista. Maksuton, uimaan mentäessä maksetaan uintimaksu. Liikuntakerho on ryhmämuotoista. Yksi ryhmä liikkuu 5 kertaa ja sitten ryhmäläiset vaihtuvat. Mikäli uusi ryhmä ei täyty uusista kokeilijoista, ryhmään voi ilmoittautua uudelleen. Ilmoittautuminen tapahtuu [Vellon](#) kautta.

Huom. uimaan mentäessä maksetaan uintimaksu

RVP – REISI, VATSA, PEPPU

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

Ohjausmaksu 6,50 €

VOITAS-RYHMÄ

Tämä matalan kynnyksen ryhmä on sinulle, jos tunnet toimintakykysi 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