

# LATTIAJUMPAT

Aikataulu voimassa 31.8.-9.12.2026

\*-merkin tunti on maksuton

SYKSY  
2026

| Maanantai                                 | Tiistai                           | Keskiviikko                               | Torstai | Perjantai |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|---------|-----------|
|                                           |                                   | 10.00–11.00                               |         |           |
|                                           |                                   | ERITYISKUNTOSALI<br>(kuntosali)           |         |           |
|                                           |                                   | 11.00-11.45                               |         |           |
|                                           |                                   | VOITAS-RYHMÄ *<br>(Uusikaupunki areena)   |         |           |
|                                           | 13.00-14.00                       | 13.00–14.00                               |         |           |
|                                           | KUNTOJUMPPA<br>(yleisurheilutila) | AVOIN OHJATTU<br>KUNTOSALI<br>(kuntosali) |         |           |
|                                           |                                   |                                           |         |           |
|                                           |                                   |                                           |         |           |
|                                           |                                   |                                           |         |           |
|                                           |                                   |                                           |         |           |
| klo 16.30–17.30                           |                                   |                                           |         |           |
| HARTIA-SELKÄ-VATSA<br>(ryhmäliikuntatila) |                                   |                                           |         |           |
| Klo 18.00-19.00                           | 17.30–18.30                       |                                           |         |           |
| KUNTONYRKKEILY<br>(budosali)              | HIKITREENI<br>(yleisurheilutila)  |                                           |         |           |
|                                           |                                   |                                           |         |           |
|                                           |                                   |                                           |         |           |

## 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 hybridi harjoittelua 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€

## KUNTONYRKKEILY

Kuntonyrkkeily on tehokas laji, joka kuormittaa vartaloa monipuolisesti. Tunnit koostuvat lämmittelystä, tekniikkaharjoituksista pistehanskoilla ja säkillä, lihaskuntoharjoituksista sekä aerobisen kunnon kohottamisesta positiivisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Kuntonyrkkeily on turvallinen ja matalan kynnyksen liikuntamuoto, joka sopii kaikille. Kuntonyrkkeily ei sisällä pääkontaktia, eikä kovia keholyöntejä. Huom. budosalissa ei voi käyttää kenkiä.

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