

Liikuntaryhmät kevät 2021

Naisten kuntosali

Liikuntahalli, kuntosali
maanantaisin klo 13.45 - 14.45
Enintään 20 osallistujaa
Ohjaaja Satu Kultanen

PhysioPilates

Vaittilan koulun sali
maanantaisin klo 18.00 - 19.00
Enintään 15 osallistujaa
Ohjaaja Mari Tonder

PhysioPilates

Vaittilan koulun sali
tiistaisin klo 9.30 - 10.30
Enintään 15 osallistujaa
Ohjaaja Mari Tonder

Kehonhuolto, tasapainoinen keho

Ruokolahden koulun monitoimitila
tiistaisin klo 15.15 - 16.15
Enintään 20 osallistujaa
Ohjaaja Satu Kultanen
Ilmoittautuminen Satu Kultanen, 044 4491 270

Ikäihmisten kuntosali

Liikuntahalli, kuntosali
keskiviikkoisin klo 10.00 - 11.00
Enintään 20 osallistujaa
Ohjaaja Jesse Kotiranta

Ikäihmisten kuntosali

Liikuntahalli, kuntosali
keskiviikkoisin klo 11.00 - 12.00
Enintään 20 osallistujaa
Ohjaaja Satu Kultanen

Miesten kuntosali

Liikuntahalli, kuntosali
keskiviikkoisin klo 15.00 - 16.00
Enintään 20 osallistujaa
Ohjaaja Jesse Kotiranta

Vesijumppa

Imatran uimahalli. Osallistumismaksu 30 € + uimahallimaksu
Enintään 20 osallistujaa
Torstaisin klo 15.00 - 15.30
Ohjaaja Kia Petrell

Kehonhuolto

Ruokolahden koulu, monitoimisali
torstaisin klo 17.15 - 18.15
Enintään 20 osallistujaa
Ohjaaja Heidi Horttanainen

Liikkuvuus, tasapaino ja lihashuolto

Tarkkolan koulun sali
torstaisin klo 17.30 - 18.30
Vähintään 8 osallistujaa
Ohjaaja Lauri Pulkkinen

Äijäsulis

Ruokolahden liikuntahalli, lohko 3
perjantaisin klo 15.15 – 16.30
Omatoiminen sulkapallovuoro miehille.

Vertaisohjaajien vetämät, maksuttomat ryhmät:**Kuntosali senioreille, omatoiminen**

maanantaisin ja perjantaisin klo 10.00 – 11.00
Oma avainpoletti tarvitaan.

Boccia

Liikuntahalli, liikuntasali lohko 1 torstaisin klo 15.15 - 16.45
Laji sopii kaikille, eikä vaadi erityistä kuntoa.

Vertaisohjaajien vetämiin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Ryhmät alkavat, mikäli niissä on vähintään 10 osallistujaa

Liikuntaryhmät alkavat viikolla 2 (11.1.2021) ja päättyvät viikolla 15 (18.4.2021). Ryhmien alkamisajankohta voi siirtyä koronatilanteesta johtuen. Hiihtolomaviikolla (9) ei ole ryhmiä.

Osallistumismaksut:

30€ / ryhmä kevätkausi

Lisätiedot: Jesse Kotiranta, 044 4491 261, jesse.kotiranta@ruokolahti.fi