

Liikuntaryhmät 2019 - 2020

Miesten kuntosali

Liikuntahalli, kuntosali

maanantaisin klo 14.30 - 15.30

2.9. - 9.12.2019 ja 6.1. - 13.4.2020

Enintään 20 osallistujaa. Sopii aloittelijoille sekä kokeneemmallekin salikonkarille. Harjoitus toteutetaan kuntopiirityyppisesti sisältäen alku - ja loppuverryttelyn.

Ohjaaja Heidi Horttanainen

Voimaa ja liikkuvuutta

Ruokolahden koulu, monitoimisali

maanantaisin klo 16-17

2.9. - 9.12.2019 ja 6.1. - 13.4.2020

Enintään 30 osallistujaa. Helppoa liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelua joogaliikkeistä pilatekseen ja toiminnalliseen liikkuvuuteen. Liikkeet tehdään sekä seisten että lattialla.

Ohjaaja Heidi Horttanainen

PhysioPilates

Vaittilan koulun sali

tiistaisin klo 9.30-10.30

3.9. - 10.12.2019 ja 7.1. - 14.4.2020

Enintään 10 osallistujaa. Pilatesharjoitteluun yhdistetään fysioterapeuttinen osaaminen. Pilates perustuu kehon keskustan hallintaan ja vahvistaa kehon syviä lihaksia. Pilateksen avulla opetellaan käyttämään kehon lihaksia ja niveliä tasapuolisesti, jolloin liian aktiiviset lihakset rentoutuvat ja keskivartalon ryhtiä tukevat lihakset vahvistuvat. Pilatesliikkeiden teho perustuu kuuteen periaatteeseen: tarkkuus, keskittyminen, kehon keskustan käyttö, kontrolli, liikkeen virtaus ja hallittu hengittäminen.

Ohjaaja Mari Tonder

Aloittelijoiden kuntosali

Liikuntahalli, kuntosali

tiistaisin klo 10-11

3.9. - 10.12.2019 ja 7.1. - 14.4.2020

Enintään 20 osallistujaa. Saat hyvän startin kuntosaliharjoitteluun ryhmässä. Ensimmäisillä kerroilla käydään läpi kuntosalilaitteiden toiminta ja muut perusasiat. Harjoitukset toteutetaan kuntopiirityyppisesti sisältäen alku - ja loppuverryttelyn.

Ohjaaja Heidi Horttanainen

Naisten kuntosali

Liikuntahalli, kuntosali

tiistaisin klo 11-12

3.9. - 10.12.2019 ja 7.1. - 14.4.2020

Enintään 20 osallistujaa. Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteissa, sisältäen alku- ja loppuverryttelyt.

Ohjaaja Mari Tonder

Asahi/Mindfulness

Ruokolahden päiväkodin Sali

tiistaisin klo 17-18

3.9. - 10.12.2019 ja 7.1. - 14.4.2020

Asahi ja Mindfulness harjoituksia, enintään 15 osallistujaa.

Ohjaaja Anni Siltala-Varis

Liikkuvuus ja kehonhallinta

Vaihtilan koulun sali

tiistaisin klo 16.30-17.30

3.9. - 10.12.2019 ja 7.1. - 14.4.2020

Aktivoidaan syviä lihaksia pilatestyypisillä harjoitteilla, liikkuvuutta dynaamisilla faskiatyypisillä liikkuvuusaharjoitteilla. Opitaan huoltamaan ja harjoittamaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Max 10 hlö.

Ohjaaja Mari Tonder

PhysioPilates

Ruokolahden päiväkodin sali

tiistaisin klo 18-19

17.9. - 10.12.2019 ja 7.1. - 14.4.2020

Enintään 10 osallistujaa. Pilatesharjoitteluun yhdistetään fysioterapeuttinen osaaminen. Pilates perustuu kehon keskustan hallintaan ja vahvistaa kehon syviä lihaksia. Pilateksen avulla opetellaan käyttämään kehon lihaksia ja niveliä tasapuolisesti, jolloin liian aktiiviset lihakset rentoutuvat ja keskivartalon ryhtiä tukevat lihakset vahvistuvat. Pilatesliikkeiden teho perustuu kuuteen periaatteeseen: tarkkuus, keskittyminen, kehon keskustan käyttö, kontrolli, liikkeen virtaus ja hallittu hengittäminen.

Ohjaaja Mari Tonder

Miesten kuntosali

Liikuntahalli, kuntosali

keskiviikkoisin klo 15-16

4.9. - 11.12.2019 ja 8.1. - 15.4.2020

Enintään 20 osallistujaa. Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaitteissa, sisältäen alku- ja loppuverryttelyt.

Ohjaaja Mari Tonder

Painonnostotekniikka tutuksi

Liikuntahalli, voimailusali

keskiviikkoisin klo 17-18

4.9. - 11.12.2019 ja 8.1. - 15.4.2020

Enintään 10 osallistujaa. Painonnostotekniikkaa kaiken ikäisille ja kaiken tasoisille. Tavoitteena on oikeiden nostotekniikoiden oppiminen, tasapainoalueen hallinta, lihaskunnan ja koordinaatiokyvyn harjoittaminen.

Ohjaaja Lauri Pulkkinen

Vesijumppa

Imatran uimahalli. Osallistumismaksu 40€ + uimahallimaksu

Torstaisin klo 15.00 - 15.30

5.9. - 12.12.2019 ja 9.1. - 16.4.2020

Ohjaaja Theresia Pöysti

Kehonhuolto

Ruokolahden koulu, monitoimisali

torstaisin klo 15:30-16:30

5.9. - 12.12.2019 ja 9.1. - 16.4.2020

Enintään 30 osallistujaa. Tunti sisältää monipuolista liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelua erilaisia liikuntavälineitä hyödyntäen. Sopii jo hieman enemmän liikuntaa harrastavalle.

Ohjaaja Heidi Horttanainen

Naisten kuntosali

Liikuntahalli, kuntosali

Torstaisin klo 17-18

5.9. - 12.12.2019 ja 9.1. – 16.4.2020

Enintään 20 osallistujaa. Sopii aloittelijoille sekä kokeneemmallekin salikonkarille. Harjoitus toteutetaan kuntopiirityyppisesti sisältäen alku - ja loppuverryttelyn.

Ohjaaja Heidi Horttanainen

Liikkuvuus, tasapaino ja lihahuolto

Tarkkolan koulun Sali

torstaisin klo 17:30-18:30, 5.9. - 12.12.2019 ja 9.1. – 16.4.2020

Liikkuvuuden, tasapainon ja lihahuollon harjoittamista eri tavoilla.

Ohjaaja Lauri Pulkkinen

Äijäsulis

Ruokolahden liikuntahalli, lohko 3

perjantaisin klo 15:30-16:30, 6.9. – 20.12.2019 – 10.2. – 24.4.2020

Omatoiminen sulkapallovuoro miehille.

Tennisopetus

Ruokolahden liikuntahalli, lohko 3

Perjantaisin klo 19-20, 6.9. – 13.12.2019 ja 10.1. – 17.4.2020

Enintään 15 osallistujaa. Opetuksessa käydään läpi välineet, kämmen/rystylyönnit, lento/verkkopeli, syöttö ja säännöt.

Ohjaaja Lauri Pulkkinen

Vertaisohjaajien vetämät, maksuttomat ryhmät:

Kuntosali senioreille, omatoiminen

maanantaisin ja perjantaisin klo 10-11

Oma avainpoletti tarvitaan.

Boccia

Liikuntahalli, liikuntasali lohko 1 maanantaisin klo 15:15-17:00

Laji sopii kaikille, eikä vaadi erityistä kuntoa.

Tasapainoryhmä

Liikuntahalli, liikuntasali lohko 3, torstaisin klo 15.15-16.15

Vertaisohjaajien erityisesti tasapainoharjoitteluun keskittyvä senioreiden omatoimiryhmä.

Vertaisohjaajien vetämiin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon

Osallistumismaksut:

45 € / ryhmä, sis. syys- ja kevätkauden

Ryhmään ilmoittautuminen osoitteessa

<https://www.ruokolahti.fi/suomeksi/Vapaa-aika/Liikunta-ja-ulkoulu/Liikuntatoimen-ohjatut-ryhmat>

tai puhelimitse arkisin klo 9-15

Jesse Kotiranta, 044 4491 261. Ilmoittautuminen alkaa to 8.8.2019.